E60R



- SERIAL NUMBER
- SERIENNUMMER
- NUMERO DE SERIE
- SERIENUMMER
- NUMERO DI SERIE
- NÚMERO DE SERIE
- SERIENNUMMER
- SARJANUMERO

www.tunturi.com

TUNTURI®

THE MOTOR – *it's you.*

CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Read this guide through carefully before assembling, using or servicing your fitness equipment. Please keep the guide somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care.

NOTE ABOUT YOUR HEALTH

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedaling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

NOTE ABOUT THE EXERCISING ENVIRONMENT

- The equipment is not to be used outdoors.
- Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.
- Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90 %.

NOTE ABOUT USING THE EQUIPMENT

- If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.
- Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty equipment.
- Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
- Never lean on the interface.
- Never remove the side covers. Do not step on the frame casing.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Hold the handlebar for support when getting on or off the equipment.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.
- The equipment has been designed for home use. The Tunturi warranty applies only to faults and malfunctions in home use (24 months). Further information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product.
- Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.
- The equipment must not be used by persons weighing over 150 kg.

● Make sure the equipment is unplugged before carrying out any assembly or maintenance procedures.

● Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this guide. Everything else must be left to someone familiar with the maintenance of electromechanical equipments and authorised under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.

● This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER: Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product - if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well being and condition; it also shows you really value high quality and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at **WWW.TUNTURI.COM.**

ASSEMBLY

Open the transport package on its side. Take the parts out of the package and make sure the package includes all the following parts:

1. Front frame
2. Lower frame
3. Seat frame
4. Seat (2 pcs)
5. Handlebar
6. Meter
7. Feet (2 pcs)
8. Pedals (2 pcs)
9. Assembly kit (contents marked with in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment.

If necessary, please contact your dealer with the model, equipment serial no. and spare part no. of the missing part. You'll find a spare part list at the back of this guide. The packaging includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Please dispose of the bag once you have unpacked the equipment. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position.

HANDLEBAR ASSEMBLY AND SEAT

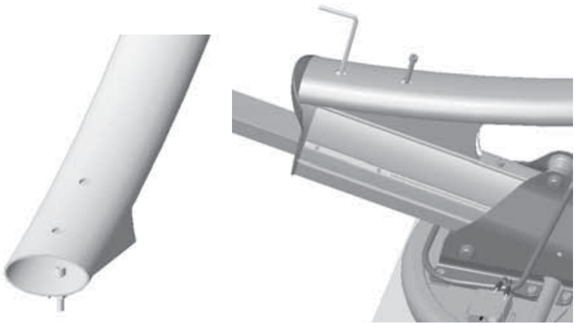
(version without hand grip pulse) Remove the seat fastening nuts. Place the seat upside down, for example, on a chair. Place the handlebar, the spacer bar and the seat frame upside down on the bottom of the seat. Fasten the handlebar and seat to the seat frame with nuts.

HANDLEBAR ASSEMBLY AND SEAT



(version with hand grip pulse) Remove the seat fastening nuts. Place the seat upside down, for example, on a chair. Place the handlebar, the spacer bar and the seat frame upside down on the bottom of the seat. **NOTE !** Do not damage the hand grip pulse wires. Fasten the handlebar and seat to the seat frame with nuts. Attach the hand grip pulse wires to the transmitter box and push the extra wire length inside the handlebar. Detach the lid of the transmitter box, insert batteries (3xAAA) and close the lid.

LOWER FRAME

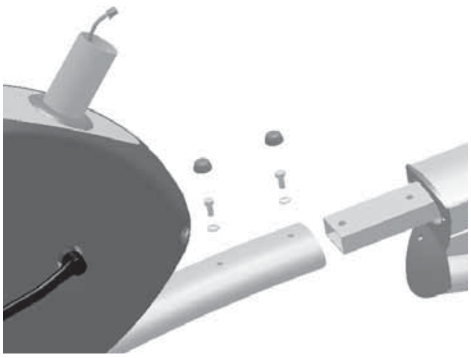


Slide the retaining plate located underneath the seat frame to the front of the bar. Fasten the lower frame to the seat frame using the shorter M8 screw (A) in the front and longer M8 screw (B) in the back. Place the shorter screw (A) into the frame hole from the end of the lower frame and the longer screw (B) through the frame. Pass the screws through the holes in the lower frame so that they match the threads in the retaining plate. Make sure the screws are tightly fastened.

FEET

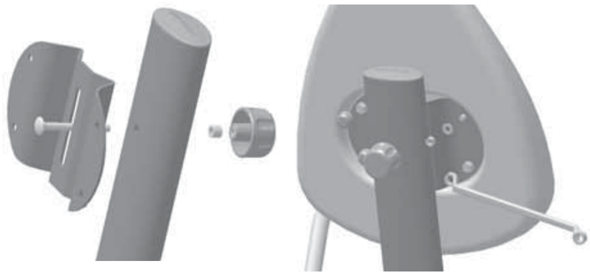
Secure the rear foot with two M10 bolts (C) and washers (D). At this point tighten the bolts only with your fingers. Lift the cycle on the floor and turn it right side up. Fasten the front foot with the transportation wheels to the front frame the same way.

JOINING THE FRAMES



Join the front frame and seat frame by pushing one tube inside the other so that the screw holes in the tubes match together. Fasten the frames with two M8 screws (E) and washers (F). Tighten the rear and front foot screws and push the plastic caps over the screw heads.

SEAT BACK



Push the fastening screw (G) through the hole in the seat frame tube and the assembly plate. Place the bushing (H) on the fastening screw and secure the plate by tightening the nut (I) on the fastening screw. Remove the fastening nuts and washers of the seat back and attach the seat back to the assembly plate with them. Finally, push the plastic caps over the nuts.

METER



Remove the tape covering the wire coming out of the frame tube, and connect the wire with the connector inside the meter tube. Thread the connected wire carefully into the frame tube, and push the meter's connecting tube into place within the frame tube so that the heads of the screws point to the seat.



NOTE! Do not remove the fastening screws, but tighten the two fastening screws of the connecting tube by pushing the Allen key through the hole in the frame tube to the screw head and turning counter-clockwise. Loosen the two screws for the

drink bottle rack and secure the rack in place with the screws.

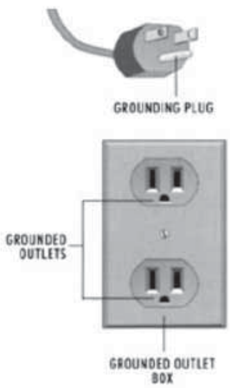
PEDALS



1. The pedals are distinguished by the markings R (= right) and L (= left) on their shafts. Fasten the right pedal to the right pedal crank turning clockwise and the left pedal to the left pedal crank turning counterclockwise.
2. Fasten the pedal bands first into the retainer at the device. Thread the band through the pedal loop and push the band opening into the projection in the pedal.
3. Fasten the pedal bands to the pedal outside. Push the band through the locking buckle and the band locks automatically.
4. The length of the band can be adjusted with the locking buckle.

TRANSFORMER

Before connecting the equipment to a power source, make sure that local voltage matches that indicated on the type plate: the equipment operates at either 230 V or 115 V (North American version). Plug the socket end of the transformer cord into the connector, just above the rear support in the center of the frame, and the other end into the wall socket.



NOTE! The equipment must be connected to a grounded wall socket. Do not use extension wires when connecting the equipment to the power source. Make sure the transformer cord does not run underneath the equipment.

DANGER: Always switch off the power and unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using.

WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons:

1) An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before carrying out any maintenance or repair procedures.
2) Do not operate under blanket or other combustive material. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.

ADJUSTMENTS

CORRECT BODY POSITION

The Recumbent Ergometer E60R is designed to comfortably distribute your weight evenly over your buttocks and lumbar region of your lower back. Your legs are also positioned closer to the level of your heart, allowing a less strenuous and more efficient cardiovascular workout. To ensure proper positioning please follow the recommended guidelines: the distance between the seat and the pedals should be adjusted so that your knee remains slightly bent when your leg is extended to the furthest pedaling point forward. To adjust the distance lift the lever located below the seat. Place first your feet on the pedals, then release the seat and push it to the right distance. Release the lever to lock the seat. Make always sure the seat is locked.

EXERCISING WITH TUNTURI

When you've not exercised for a long time, you should have your condition checked and consult a doctor, if you are over 40, your physical condition is poor, you suffer from a chronic illness or have health problems, or you have injuries to or problems in your muscles. For endurance exercising, it's good to exercise at least 3 times a week, but remember for your health that once a week is better than not at all. The effects of exercising will show after just a few weeks. If you're very unfit, start with a 20 minute workout. Once your condition improves, you can train for 30-60 minutes depending on your goal.

EXERCISE LEVEL

The best training to improve your general fitness is properly efficient, not too heavy and not too easy. It's good to sweat while working out, but important still to be able to talk comfortably. This type of exercise is called aerobic or endurance exercise and your body produces the required energy by burning body fat with the aid of oxygen. This in turn leads to a reduction in fat tissue. No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate. First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your

maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

220 – AGE

This is an average value and the maximum varies from person to person. The maximum heart-rate diminishes on average by one point per year. If you belong to one of the risk groups mentioned earlier, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you. We have defined three different heart-rate zones to help you with targeted training.

Beginner ● 50-60 % of maximum heart rate
Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement.

Trainer ● 60-70 % of maximum heart rate
Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

Active trainer ● 70-80 % of maximum heart rate
Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

Rest is as important as exercise in a fitness program. If you for instance exercise conscientiously for three weeks, it's good to make the following week a little lighter.

PULSE MEASUREMENT WITH HAND GRIP PULSE

NOTE! The hand grip pulse measurement functions with the transmitter box switch in ON position. If you wish to use the Polar belt for heart rate measurement, switch the hand grip pulse to OFF position. Pulse is measured by the hand grip sensors in the handlebars. Pulse is measured when the user of E60R is touching both sensors simultaneously. Pulse measurement requires that the skin is constantly touching the sensors and that the skin is slightly moist. **NOTE!** If you use a heart rate controlled exercise or if the accuracy of heart rate information is important to you, we recommend heart rate measurement with the Polar belt; unlike with the heart rate belt, the accuracy of pulse measurement may vary considerably from person to person.

TELEMETRIC HEART RATE MEASUREMENT

This equipment has a built in pulse receiver, which is compatible with a telemetric pulse transmitter.

NOTE! If you are fitted with a pacemaker, please consult a physician before using a wireless heart rate monitor.

If you want to measure your heart rate this way during your workout, moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with saliva or water. Fasten the transmitter just below the chest with the elastic belt, firmly enough so that the electrodes remain in contact with the skin while pedaling, but not so tight that normal breathing is prevented. If you wear the transmitter and belt over a light shirt, moisten the shirt slightly at the points where the electrodes touch the shirt. The transmitter automatically transmits the heart-rate reading to the meter up to a distance of about 1 meter. The heart-rate value is displayed in the meter. Follow your heart rate during the training.

REMARKS ON TELEMETRIC MEASUREMENT

If the electrode surfaces are not moist, the heart rate reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, they must be moistened again. Allow the electrodes to warm up properly to ensure accurate heart-rate measurement. If there are several telemetric heart rate measurement equipments next to each other, the distance between them should be at least 1,5 m. Similarly, if there is only one receiver and several transmitters in use, only one person with a transmitter should be within transmission range. The transmitter is switched to an active state only when it is being used for measurement. Sweat and other moisture can, however, keep the transmitter in an active state and waste battery energy. Therefore it is important to dry the electrodes carefully after use.

When selecting training attire, please note that some fibers used in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity, which may prevent reliable heart rate measurement.

Please note that a mobile phone, television and other electrical appliances form an electro-magnetic field around them, which will cause problems in heart rate measurement.

CONSOLE



KEYS AND DISPLAYS

1. MANUAL

Allows you to set your effort level with the arrow keys during the workout.

2. WATT CONTROL

This program allows you to preset your effort level (in watts), i.e. pedaling effort is independent of pedaling speed and remains exactly at the preset level. As the pedaling speed increases the resistance is reduced and vice versa. The set value can be changed also during the workout. The display shows the effort level and the changes in effort. You can choose the effort level to your liking with arrow keys.

3. PROGRAMS

This program contains ready-made training profiles. The program changes the effort / heart rate level during your workout. The display shows the profile and the changes.

4. TARGET HR

This program allows you to preset your pulse level, i.e. the resistance is regulated so that your pulse remains at the requested level. If the pulse tends to rise, resistance is reduced automatically and vice versa. The set value can be changed also during the workout.

5. RESET

Press for 2 seconds, resets all values.

6. ENTER

Approves set values and user parameters, activates Quick Start-mode after pressing RESET.

7. MEMORY

Saves and recalls manual programs (P 1-8).

8. SCAN HOLD

The values displayed change at 6-second intervals. If you want to monitor any value for a longer period, press the SCAN HOLD key, and the display will be locked. When you want to view the changing values again, press the SCAN HOLD key to unlock.

9. ARROW KEYS

Used for setting values, increasing or decreasing resistance and selecting programs.

10. TIME / EFFORT (W)

This display alternates between elapsed time and effort in watts.

11. DISTANCE/RPM

This display alternates between distance in km and speed in revolutions per minute (RPM).

12. KCAL / HR

This display alternates between approximate energy consumption in kilocalories and heart rate. Since people's capacity to produce energy varies, the energy consumption display shows an approximation of the real consumption.

13. SELECTING UNIT

You can select the unit of weight to be displayed by the switch at the back of the console housing. You can select either KG or LB.

14. TOTAL TRAINING COUNTER

Press both arrow keys simultaneously and the TIME window will present the total training time in hours and the DISTANCE window the total training distance in kilometers.

15. T-WARE PROGRAM

This equipment is compatible with the T-Ware fitness testing and monitoring PC program. You can take the T-ware program into use by installing the T-ware to your PC and by connecting the console to the PC with the cable. The required cable is a crosswired zeromodem cable with D9F connectors at both ends.

OPERATING THE CONSOLE

NOTE! Protect the console from direct sunlight,

as it may damage the liquid crystal display. Do not expose the console to water or severe impacts, as these may also damage the console.

The console switches on automatically when the cycle is connected to the power source. The display gives out a short beep after which all the functions are at zero. If you do not press a key, or pedal for more than 5 minutes, the console automatically switches off.

QUICK START

1. Switch on the console or press ENTER after pressing the RESET key.
2. You can adjust the effort level (1-32) with the arrow keys, and the columns indicate the chosen effort level.
3. Begin your workout.

MANUAL

1. Select the manual function by pressing the MANUAL key after the console has been switched on or after pressing the RESET key.
2. The TIME display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow keys (10-90 minutes in steps of 5 minutes). Press ENTER. The equipment uses this value to calculate the duration of the different effort levels during the program.
3. Enter your weight by using the arrow keys (default value 70 kg in the DISTANCE window). The display reads KG . Press ENTER.
4. Begin your workout.
5. You can adjust the effort level (1-32) with the arrow keys, and the columns indicate the chosen effort level.

Programs can be saved in the memory of the console.

WATT CONTROL PROGRAM

Exercising within a certain effort range affects the system in different ways, just as exercising within a certain pulse range does. If you exercise at too low an effort level for your condition, you will not necessarily achieve the desired result even if you exercise regularly. The WATT CONTROL program enables training at a certain effort level, e.g. at 100 watts.

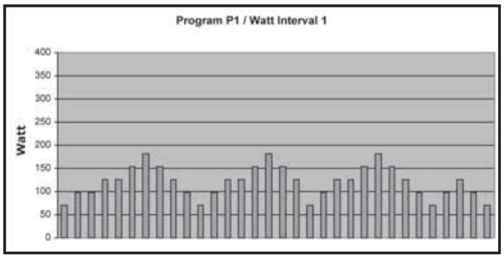
1. Select the WATT CONTROL program by pressing the WATT CONTROL key after the console has been switched on or after pressing the RESET key.
2. The EFFORT display will start to flash. Set the desired effort value in watts (20-400 W in steps of 10 W, default 100 W) by using the arrow keys. Press ENTER.
3. The TIME display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow keys (10-90 minutes in steps of 5 minutes). Press ENTER. The equipment uses this value to calculate the duration of the different effort levels during the program.
4. Enter your weight by using the arrow keys (default value 70 kg in the DISTANCE window). The display reads KG . Press ENTER.
5. Begin your workout.
6. You can adjust the profile effort level with the arrow keys, and the columns in the display indicate the chosen effort level.

Programs can be saved in the memory of the console.

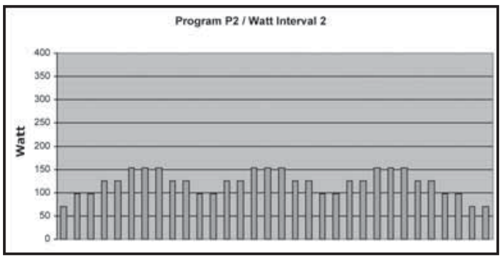
PROGRAMS

This program contains ready-made training profiles. The program changes the effort / heart rate level during your workout. The display shows the profile and the changes. The pre-programmed profiles are designed to make your training routine more varied and interesting: you can use any of the profiles as the basis for your workout, but you should adjust the effort range before or during the exercise session to suit your fitness level by using the arrow keys.

PROFILE P1. 3-peak effort profile for the improvement of oxygen uptake capacity. With peaks relatively short in duration, this profile is suitable for beginners. With default setting, max. watt value is 182, average watt value is 121.

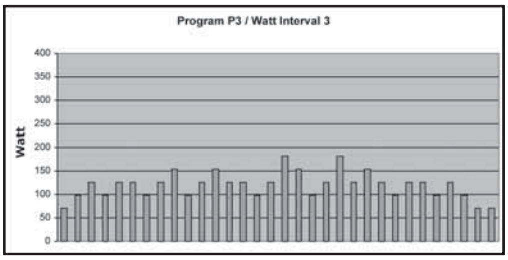


PROFILE P2. 3-peak effort profile for the improvement of oxygen uptake capacity. With relatively longlasting peaks, this profile is specifically suitable for the physically fit. With default setting, max. watt value is 154, average watt value is 122.

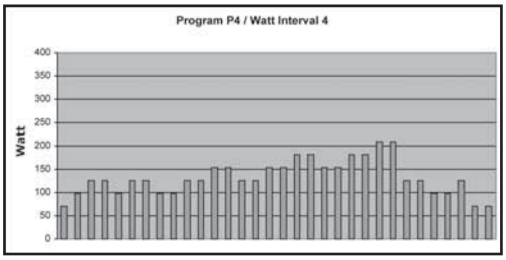


PROFILE P3. Multi-peak effort profile for the improvement of explosive strength. Peaks are relatively short in duration, and the level of effort

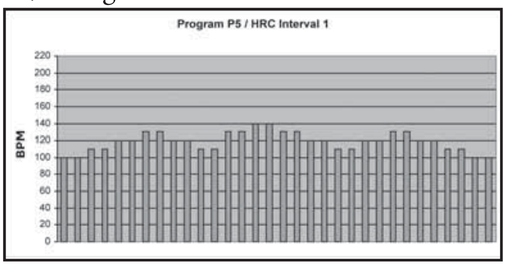
varies irregularly. This profile is suitable for all fitness levels. With default setting, max. watt value is 182, average watt value is 120.



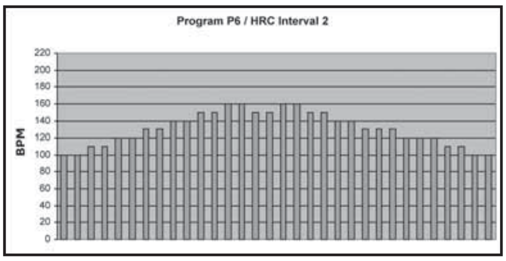
PROFILE P4. Uphill effort profile for the improvement of endurance fitness. Peaks are relatively longlasting, increasing in intensity until the closing phase of the profile. This profile is specifically suitable for the physically fit. With default setting, max. watt value is 210, average watt value is 133.



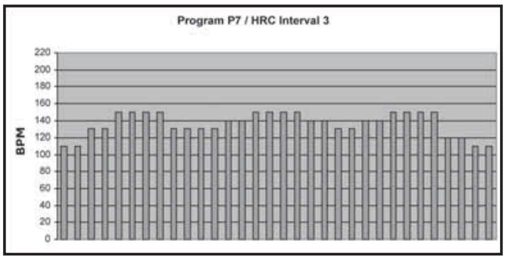
PROFILE P5. 3-peak heart rate profile for the improvement of oxygen uptake capacity. With relatively longlasting peaks, this profile is suitable for beginners. With default setting, max. HR value is 136, average HR is 119.



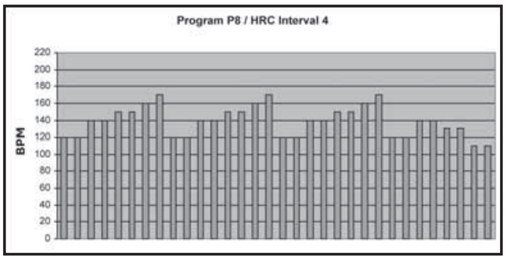
PROFILE P6. Uphill heart rate profile where the heart rate increases steadily until the midpoint of the profile, steadily decreasing thereafter. This profile is suitable for beginners. With default setting, max. HR value is 157, average HR is 126.



PROFILE P7. 3-peak heart rate profile for the improvement of endurance fitness. Peaks are relatively longlasting, but the heart rate level remains fairly constant throughout. This profile is suitable for all fitness levels. With default setting, max. HR value is 155, average HR is 131.



PROFILE P8. 3-peak heart rate profile for the improvement of oxygen uptake capacity. Peaks are relatively longlasting, with each followed by a steady recovery period. This profile is specifically suitable for the physically fit. With default setting, max. HR value is 170, average HR is 137.



1. Press **PROGRAMS** after the console has been switched on or after pressing **RESET**.

2. Select desired the program (P1-P8) with the arrow keys or with the **PROGRAMS** key. Press **ENTER**.

3. The **TIME** display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow keys (10-180 minutes in steps of 5 minutes, default 20 minutes). Press **ENTER**. The equipment uses this value to calculate the duration of the different effort levels during the program.

4. Enter your weight by using the arrow keys (default value 70 kg in the **DISTANCE** window). The display reads KG. Press **ENTER**.

5. Begin your workout. If the set effort / heart rate value seems too strenuous or easy, change the value by using the arrow keys. The display shows the present effort / heart rate level.

TARGET HR PROGRAM

The TARGET HR program enables training at the requested pulse level. The program requires measurement of heart rate.

1. Select the TARGET HR program by pressing TARGET HR after the console has been switched on or after pressing RESET.
2. The HR display will start to flash. Set the desired heart rate value (default 110 bpm) by using the arrow keys. Press ENTER. **NOTE!** The preset value can be changed during the training.
3. The TIME display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow

keys (10-90 minutes in steps of 5 minutes). Press ENTER. The equipment uses this value to calculate the duration of the different effort levels during the program.

4. Enter your weight by using the arrow keys (default value 70 kg in the DISTANCE window). The display reads KG . Press ENTER.

5. Begin your workout. If the set heart rate value seems too strenuous or easy, change the heart rate value by using the arrow keys. The display shows the present heart rate level.

Programs can be saved in the memory of the console.

MEMORY FUNCTION

The console enables saving of 8 manually made programs to its memory.

SAVING THE PROGRAMS

When you wish to save a program in the memory of the console, press the MEMORY key after your workout session. Choose the desired memory location (P1-8) by using the arrow keys. Press ENTER. Your program is now saved in the memory of the console. **NOTE!** A total of 32 changes can be saved in each profile. To save a profile, you need to exercise for 10 minutes or more.

RUNNING THE PROGRAMS

1. When you want to use an earlier saved program, press the MEMORY key after the console has been switched on or after pressing RESET.

2. Choose the desired program with the MEMORY key or arrow keys. Press ENTER.

3. The time display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow keys (10-180 minutes in steps of 5 minutes, default: last saved time). Press ENTER.

4. Enter your weight by using the arrow keys (default value 70 kg in the DISTANCE window). The display reads KG . Press ENTER.

5. Begin your workout.

NOTE! If you wish, you can adjust the effort level with the arrow keys during the training. If you want to save these changes in the memory, press the MEMORY key after your workout and choose the desired memory location. Press ENTER to confirm saving.

PAUSE

The values in a workout that has been interrupted are saved in the memory of the user interface for 5 minutes, after which they are reset. You can restart the interrupted exercise by pedaling within 5 minutes.

ERROR CODES

The user interface will display information about operational faults.

Err 2 Data communication problem

Remove the power cord from the power outlet, wait for 1 minute and then restart. If the error message does not disappear, please contact your Tunturi dealer.

TRANSPORT AND STORAGE

Please follow these instructions when carrying and moving the cycle about, because lifting it incorrectly may strain your back or risk other accidents:

NOTE! Always switch the power off and unplug the power cord before you start moving the equipment around!

Move the recumbent cycle according to the following instruction: stand behind the cycle and take it by the seat frame with one hand and by the handlebar with the other hand. Lift the E60R so that it rests on the transport wheels and move it by wheeling. Lower the cycle on the floor while holding on to it and remaining all the time behind the equipment.

To prevent the equipment malfunctioning, store in a dry place with as little temperature variation as possible and protected from dust.

MAINTENANCE

The equipment requires very little maintenance. Check, however, from time-to-time that all screws and nuts are tight.

- After exercising, clean the equipment with a soft, absorbent cloth. Do not use solvents. Sweat may cause corrosion: we recommend therefore that you protect all metal surfaces outside the plastic covers with teflon or car wax.
- Never remove the equipment's protective casing.
- The electromagnetic brake forms a magnetic field that may damage the mechanism of a watch, or the magnetic identification strip on a credit or cash card, should they come into immediate contact with the magnets. Never attempt to detach or remove the electromagnetic brake!
- The electromagnetic brake is based on electromagnetic resistance; resistance level is electronically measured and shown as watt reading on the display. Due to the measurement system, your Tunturi ergometer need not be re-calibrated when assembled, serviced and used according to

this Owner's Manual.

- If the equipment is not used for a period of time, the transmission belt may become temporarily distorted. This can lead to a sensation of slightly uneven pedaling. However, after a few minutes of use the effect disappears as the belt returns to its original form.

MALFUNCTIONS

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part.

If the equipment does not function properly during use, contact your Tunturi dealer immediately. Always give the model and serial number of your equipment. Please state also the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

DIMENSIONS

Length.........................	165 cm
Width	67 cm
Height.........................	100 cm
Weight	63 kg

The E60R meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/ EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC).

This product therefore carries the CE label.The E60R meets EN precision and safety standards (Class HA, EN-957, parts 1 and 5).

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

NOTE! The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

We wish you many enjoyable trainings with your new Tunturi training partner!

INHALT

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

● Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.

● Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.

● Dieses Gerät hat ein geschwindigk eitsabhängiges Bremssystem, d.h. je schneller Sie schreiten, desto höher ist die Belastung.

● Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen.Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.

● Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.

● Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich.

● Das Gerät daft nur in Innenräumen benutzt werden.

● Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.

● Stützen Sie sich nie gegen das Benutzerinterface ab!

● Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.

● Das Gerät nie ohne die seitlichen Abdeckungen benutzen.

● Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.

● Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.

● Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.

● Zum Auf-und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.

● Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.

● Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.

● Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.

● Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen

sind einzuhalten.

• Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 150 kg liegt.

• Ihr neuer Heimtrainer von Tunturi wurde für das Heimtraining entwickelt. Die Garantie dieses Gerätes beträgt 24 Monate für das Heimtraining. Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Fitnessgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantieheft. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!

Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi **WWW.TUNTURI.COM.**

MONTAGE

Die Transportverpackung auf die Seite legen und öffnen. Überprüfen Sie zunächst, ob die Verpackung folgende Teile enthält:

1. Vorderer Rahmen
2. Unterer Rahmen
3. Sattelrahmen
4. Sattel (2 Teile)
5. Handstütze
6. Elektronikanzeige
7. Stützfüsse (2)
8. Pedale (2)
9. Montageset (der Inhalt steht mit * auf der Ersatzteilliste): bewahren Sie die Montageteile sorgfältig auf, denn Sie können sie später u.a. zur Justierung benötigen.

Eine Ersatzteilliste finden Sie auf der Rückseite dieses Handbuches. In Problemfällen wenden Sie sich bitte mit der Typenbezeichnung und der Serienummer des Gerätes an Ihren Händler. Die Verpackung enthält eine Tüte mit Silikat, die die Feuchtigkeit während der Lagerung und des Transportes aufnimmt. Bitte entsorgen Sie diese Tüte, wenn Sie das Gerät ausgepackt haben.
Die Richtungsangaben links, rechts, vorne und hinten sind aus der Sicht in der Traininsgsposition abgeleitet. Das Gerät wie folgt montieren:

HANDSTÜTZE UND SATTEL

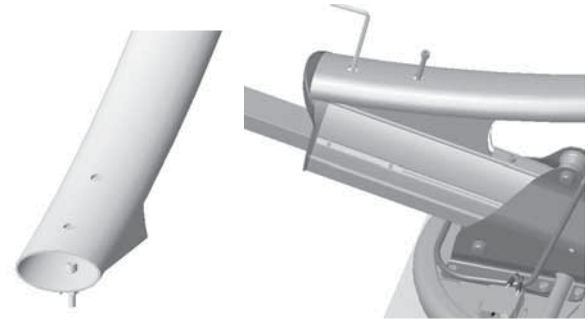
(Version ohne Sensorn in Handstützen)
Lösen Sie die Mutter des Sattels. Legen Sie den Sattel mit der Sitzfläche nach unten auf eine Unterlage (z.B. einen Stuhl). Legen Sie nun die Handstütze, die Montageplatte und den Sattelrahmen auf den Sattelboden und befestigen Sie diese mit den Muttern am Sattelrahmen.

HANDSTÜTZE UND SATTEL



(Version mit Sensorn in Handstützen)
Lösen Sie die Mutter des Sattels. Legen Sie den Sattel mit der Sitzfläche nach unten auf eine Unterlage (z.B. einen Stuhl). Legen Sie nun die Handstütze, die Montageplatte und den Sattelrahmen auf den Sattelboden.
BITTE BEACHTEN! Sicherstellen, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden. Befestigen Sie die Handstütze und den Sattel mit den Muttern am Sattelrahmen. Verbinden Sie noch die Handpulskabel mit der Buchse am Boden des Sattels. Den nicht benötigten Teil des Kabels in das Handstützrohr einführen.

UNTERER RAHMEN

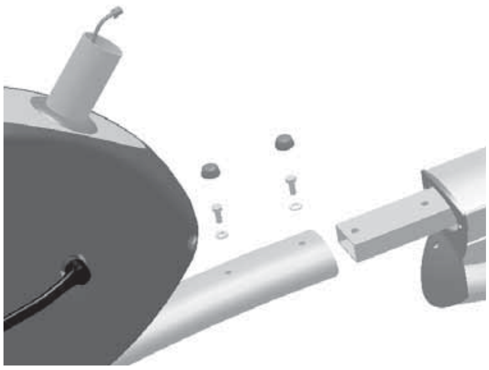


Schieben Sie die Sicherungsscheibe unterhalb des Sattelrahmens in das vordere Ende der Schiene und befestigen Sie den unteren Rahmen am Sattelrahmen. Verwenden Sie zur Befestigung vorne die kürzere (A) und hinten die längere (B) M8-Schraube. Führen Sie dabei die Schrauben so in die Bohrungen, dass sie in die Gewinde der Sicherungsscheiben gelangen. Ziehen Sie die Schrauben sorgfältig fest.

STÜTZFÜSSE

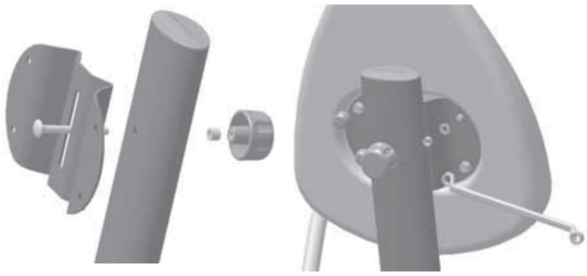
Befestigen Sie den hinteren Stützfuss mit 2 M10-Schrauben (C) und Unterlegscheiben (D). Ziehen Sie dabei die Schrauben zunächst nur von Hand leicht an. Drehen Sie jetzt das Gerät um und stellen Sie es in Betriebsposition auf den Boden. Befestigen Sie den vorderen Stützfuss entsprechend.

VORDERER TEIL DES RAHMENS



Verbinden Sie den vorderen und den hinteren Teil des Rahmens so, dass die Bohrungen für die Verbindungsschrauben übereinander gelangen. Verbinden Sie die beiden Rahmenteile mit den beiliegenden 2 M8-Schrauben (E) und Unterlegscheiben (F). Ziehen Sie danach die Befestigungsschrauben der Stützfüsse fest und drücken Sie die Kunststoffkappen auf die Schrauben.

RÜCKENLEHNE



Stecken Sie die am hinteren Teil der Rückenlehne befindliche Befestigungsschraube (G) in die Bohrung am Sattelrahmen und an der Befestigungsplatte. Setzen Sie die Hülse (H) auf die Befestigungsschraube und befestigen Sie die Befestigungsplatte, indem Sie den Arretierungsknopf (I) auf die Befestigungsschraube drehen. Lösen Sie die Muttern und Unterlegscheiben der Rückenlehne und befestigen Sie die Rückenlehne mittels Muttern und Unterlegscheiben an der Befestigungsplatte. Drücken Sie dann die Kunststoffkappen auf die Muttern.

INTERFACE

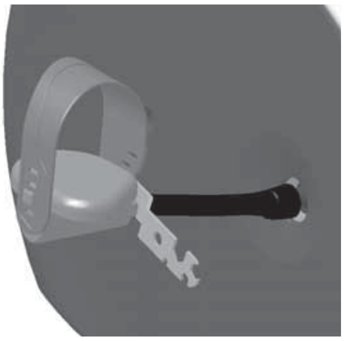


Nehmen Sie das Klebeband um das Kabel am Ende des Rahmenrohrs ab und verbinden Sie das Kabel mit dem aus dem Anzeigenrohr kommenden Kabel. Führen Sie die Kabelverbindung vorsichtig in das Rahmenrohr und stecken Sie den Hals der Interfacehalterung auf das aus dem Rahmen ragende Befestigungsrohr. Bringen Sie die Verbindungsschrauben so an, dass die Schraubenköpfe nach dem Sattel zeigen.



BITTE BEACHTEN: Drehen Sie die beiden Schrauben gegen den Uhrzeigersinn fest. Setzen Sie dazu den Innensechskantschlüssel durch die Bohrung im Rahmenrohr auf die Innensechskantschraube. Lösen Sie die beiden Befestigungsschrauben für die Trinkflaschenhalterung unterhalb des Interfaces und befestigen Sie die Trinkflaschenhalterung mit diesen Schrauben.

PEDALE



1. Die Pedale sind am Schaft durch die Beschriftungen L (links) und R (rechts) gekennzeichnet. Befestigen Sie das linke Pedal an der linken Kurbel, indem Sie es gegen den Uhrzeigersinn drehen, und das rechte Pedal an der rechten Kurbel, indem Sie es im Uhrzeigersinn drehen.
2. Pedalbänder, erstens an den Halter am Gerät befestigen. Das Band in die Schake an dem Pedal schieben und die Bandöffnung in den Vorsrpung an dem Pedal drücken.
3. Bänder an die Aussenseite des Pedals befestigen. Das Band durch die Arretierschnalle schieben, dabei das Band automatisch sich schliesst.
4. Die Bandlänge kann mit Hilfe der Arretierschnalle justiert werden.

NETZANSCHLUSS

Schliessen Sie den Transformator an die Buchse oberhalb des hinteren Standprofils an. Verbinden Sie das Transformatorkabel mit einer Steckdose. Nach Beendigung Ihres Trainings trennen Sie das Gerät bitte immer vom Netz. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nicht auf dem Netzkabel steht!

EINSTELLUNGEN

RICHTIGE TRAININGSPOSITION

Das Semi-Recumbent Ergometer E60R ist so konstruiert, dass Ihr Gewicht sich angenehm gleichmässig auf Becken und unteres Rückgrat verteilt. Ausserdem befinden sich Ihre Beine in der Trainingsposition nahezu in der Höhe des Herzens, wodurch Ihr Blutkreislauf weniger belastet wird und Sie effizienter trainieren können.

Ihre Trainingsposition können Sie nach den folgenden Regeln wählen: Der Abstand zwischen Sattel und Pedalen wird so gewählt, dass der Mittelteil der Fussohle bis zum Pedal reicht, wenn das Bein nahezu gestreckt ist und das Pedal in maximaler Entfernung vom Sattel ist. Bringen Sie den Arretierungshebel unterhalb des Sattels in die obere Position. Wenn Sie den Sattelabstand vergrössern möchten, stellen Sie zuerst ihre Füsse auf die Pedale, und drücken Sie dann den Sattel in die gewünschte Position. Überprüfen Sie die Sattelposition, indem Sie rückwärts treten. Fixieren Sie den Abstand, indem Sie den Arretierungshebel wieder loslassen. Vergewissern Sie sich, dass der Sattel vor Beginn des Trainings verriegelt ist.

TRAINIEREN MIT TUNTURI

Wenn Sie lange Zeit keinen Sport ausgeübt haben, sollten Sie sich von einem Arzt untersuchen lassen, falls Sie über 40 Jahre alt sind, Ihre körperliche Verfassung schlecht ist, an einer chronischen Krankheit leiden oder gesundheitliche Probleme haben oder Muskelprobleme oder -verletzungen haben. Wer an Herz- oder Kreislaufkrankheiten leidet, sollte seine körperliche Verfassung vor Beginn des Trainings untersuchen lassen. Ausdauertraining sollten Sie wenigstens dreimal pro Woche absolvieren. Aber: auch einmal pro Woche ist besser als keinmal. Die Auswirkungen des Trainings zeigen sich bereits nach wenigen Wochen. Wenn Sie keine gute Kondition haben, beginnen Sie mit 20minütigen Trainingseinheiten. Sobald sich Ihre Kondition verbessert, können Sie je nach Ihren Zielen 30-60 Minuten trainieren.

PULSMESSUNG MIT DEN SENSOREN IN DEN HANDSTÜTZEN

Wenn Sie die Pulsmessung mit den Sensoren in den Handstützen benutzen wollen, schliessen Sie den Schalter unter dem Sattel in die Position ON ein. Wenn Sie wünschen, den Polar-Gurt für die Herzfrequenzmessung zu benutzen, wechseln Sie den Schalter zur Position OFF. Die Pulsmessung des E60R erfolgt über Sensoren in den Handstützen, die den Puls immer dann messen, wenn Sie beide Sensoren gleichzeitig berühren. Eine verlässliche Pulsmessung setzt voraus, dass die Haut etwas feucht und ständig in Kontakt mit den Sensoren ist. Tunturi empfielt jedoch, immer wenn eine höchst zuverlässige Herzfrequenzmessung wichtig ist, den Polar-Sendergurt zu verwenden.

DAS TRAININGSNIVEAU

Am besten steigern Sie Ihre allgemeine Fitness durch ein Training mit mässiger Leistung - nicht zu stark und nicht zu schwach. Das Schwitzen während der Übungen tut gut, aber auf jeden

Fall sollten Sie dabei bequem sprechen können. Diese Art von Training nennt man aerobes oder Ausdauertraining. Dabei bezieht Ihr Körper die benötigte Energie, indem er mit Unterstützung von Sauerstoff Körperfett verbrennt. Das wiederum führt zu einer Reduzierung des Fettgewebes. Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erhalten Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Mass ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz. Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, orientieren Sie sich an der nachfolgenden Formel:

220 – ALTER

Das sind Durchschnittswerte, das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer der bereits genannten Risikogruppen zählen, bitten Sie einen Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen. Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

Anfänger ● 50-60 % der maximalen Herzfrequenz
Sie ist ausserdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet, sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmässiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane eines Anfängers ganz entscheidend und schon bald werden Sie die Verbesserung spüren.

Fortgeschrittene ● 60-70 % der maximalen Herzfrequenz
Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfänger-niveau. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

Aktive Sportler ● 70-80 % der maximalen Herzfrequenz
Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

Pausen sind so wichtig wie die Übungen eines Fitnessprogrammes. Wenn Sie beispielsweise drei Wochen lang gewissenhaft trainiert haben, sollten Sie in der nachfolgenden vierten Woche ein wenig kürzer treten.

DRAHTLOSE HERZFREQUENZMESSUNG

Die Herzfrequenzmessung beim E60R erfolgt drahtlos mit einem Herzfrequenzmessgerät. Der Empfänger ist bereits eingebaut.

BITTE BEACHTEN! Falls Sie einen Herzschrittmacher tragen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt bestätigen, dass Sie die drahtlose Herzfrequenzmessung benutzen können.

Als zuverlässigste Art der Herzfrequenzmessung hat sich die drahtlose Herzfrequenzabnahme erwiesen, bei der die Herzschläge mit einem Elektrodengurt von der Brust abgenommen werden. Vom Gurt werden die Impulse danach über ein elektromagnetisches Feld an den Empfänger in der Elektronikanzeige übertragen. Zur drahtlosen Herzfrequenzmessung während des Trainings die gegen die Haut kommenden Elektroden am Elektrodengurt sorgfältig mit Wasser oder Speichel anfeuchten. Wird der Elektrodengurt über einem dünnen Hemd getragen, sind die gegen die Elektroden gerichteten Flächen ebenfalls zu befeuchten. Den Sender mit Hilfe des Gurtes fest unterhalb der Brustmuskulatur befestigen und darauf achten, dass der Gurt beim Training nicht verrutscht. Den Elektrodengurt jedoch nicht so festziehen, dass z. B. die Atmung erschwert wird. Der Sender kann den Pulswert bis zu einer Entfernung von zirka 1 m an den Empfänger übertragen. Der Herzfrequenzwert wird in der Anzeige angezeigt. Die Herzfrequenzwerte und besonders die kleine Leuchtdiode unterhalb der Herzfrequenzanzeige während des Trainings beobachten. Der Indikator sollte im Tempo der Herzfrequenz blinken.

Achten Sie bei Ihrer Trainingskleidung darauf, dass bestimmte für Kleidungsstücke verwendete Fasern (z.B. Polyester, Polyamid) statische elektrische Ladungen verursachen, die ein Hindernis für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung sein können.

Beachten Sie auch, dass durch Handys, Fernsehgeräte und andere elektrische Geräte elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

COCKPIT



ANZEIGEN UND FUNKTIONEN

1. MANUAL

In der MANUAL-Betriebsart kann die Belastung durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden.

2. WATT CONTROL

Bei diesem Programm wird die Tretleistung unabhängig von der Tretgeschwindigkeit von der Steuerelektronik genau auf dem vorgegebenen Wert gehalten. Die Tretbelastung nimmt mit zunehmender Tretgeschwindigkeit ab und umgekehrt. Der vorgegebene Leistungswert kann auch während des Trainings noch verändert werden. Der Programmablauf und die dadurch verursachten Veränderungen können von der Anzeige abgelesen werden. Eine Pfeiltaste so oft drücken, bis die gewünschte Belastungsstufe angezeigt wird.

3. PROGRAMS

Die Form des Trainings, die in der Funktion PROGRAMS angeboten wird, basiert auf individuellen, einzelnen vorprogrammierten Trainingsprofilen, in denen die Anforderungen in einer im voraus festgelegten Weise schwanken. Die Tretbelastung kann auch während des Trainings verändert werden.

4. TARGET HR (PULS-KONSTANTE)

Bei diesem Programm wird die Trainingsbelastung abhängig vom Puls gesteuert. Beginnt der Puls zu steigen, reduziert der elektronische Steuermechanismus automatisch den Tretwiderstand und umgekehrt. Der eingegebene Pulswert kann auch während des Trainings verändert werden.

5. RESET

Zum Zurücksetzen der Werte; 2 Sekunden drücken.

6. ENTER

Zum Bestätigen der eingegebenen Werte und der gewählten Funktionen, zur Aktivierung des Quick Start-Modus nach Drücken der RESET-Taste.

7. MEMORY

Zum Speichern und Aufrufen der Trainingsprogramme (P1-P8).

8. SCAN HOLD

Anzeige wechselt die Werte der Anzeigefenster im Abstand von 6 Sekunden. Wenn Sie einen bestimmten Wert länger betrachten wollen, drücken Sie die Taste SCAN HOLD, dann werden die Anzeigen arretiert. Wenn Sie dann wieder die wechselnden Anzeigen betrachten wollen, lösen Sie die Arretierung durch erneutes Drücken der Taste SCAN HOLD.

9. PFEILTASTEN

Zum Erhöhen und Reduzieren der Werte, des Widerstandes, und zum Wählen der Programme.

10. TIME / EFFORT (W) (ZEIT / LEISTUNG)

Diese Anzeige wechselt zwischen der vorgegebenen Trainingszeit und Leistung in Watt.

11. DISTANCE / RPM (STRECKE / UPM)

Diese Anzeige wechselt zwischen Trainingsstrecke in Kilometern und Tretgeschwindigkeit in Tretumdrehungen pro Minute.

12. KCAL / HR (ENERGIEVERBRAUCH / HERZFREQUENZ)

Diese Anzeige wechselt zwischen Energieverbrauch in Kilokalorien und Herzfrequenz. Da Menschen unterschiedliche Fähigkeiten haben, Energie zu produzieren, kann der Energieverbrauchswert nur ein Durchschnittswert sein.

13. WÄHLEN DER MASSEINHEIT

Die gewünschte Masseinheit kann mit dem Schalter am Boden des Cockpits gewählt werden. Sie können entweder KG oder LB wählen.

14. GESAMTWERTZÄHLER

Die Gesamtbetriebsstundenzahl (Zeitanzeige TIME) und die Gesamtstrecke (Trainingsstreckenanzeige

DISTANCE) werden automatisch im Speicher des Cockpits festgehalten. Zum Abruf dieser Zahl gleichzeitig beide Pfeiltasten drücken.

15. T-WARE PROGRAM

Dieses Gerät ist mit dem T-Ware Fitness-Test und Kontroll-Program kompatibel. Installieren Sie zuerst das Program und schliessen Sie dann den PC-Computer mit dem Trainingsgerät mittels eines Kabels an. Das angeforderte Kabel ist vom Typ Null-Modem Kabel, 2 x 9 -pol. Sub-D-Kupplung.

BETRIEB DES COCKPITS

ACHTUNG! Um eine Beschädigung der Flüssigkristallanzeige zu vermeiden, das Gerät vor direkter Sonneneinstrahlung sowie vor starken Stössen und Schlägen schützen. Sicherstellen, dass die Elektronikanzeige nicht mit Wasser in Berührung kommt.

Das Cockpit schaltet sich automatisch ein, wenn das Gerät an die Stromversorgung angeschlossen ist. Nach einem kurzen Tonsignal werden alle Ziffern in der Anzeige auf Null gesetzt. Wird das Gerät etwa 5 Minuten lang nicht betrieben, schaltet sich das Cockpit automatisch aus.

QUICK START

1. Quick Start ist eine Trainingsfunktion, in die das Gerät nach dem Einschalten automatisch gelangt, oder später durch Drücken der ENTER-Taste nach Drücken der RESET-Taste.
2. Die Belastung (1-32) kann durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden. Die Säulen geben an, welche Belastungsstufe vom Trainierenden eingestellt wurde.
3. Jetzt kann das Training beginnen.

MANUAL-BETRIEBSART

1. Durch Drücken der MANUAL-Taste das MANUAL-Programm wählen. Falls nötig, vor der Programmwahl die Anzeigen mit der RESET-Taste auf Null setzen.
2. Die Zeitanzeige (TIME) beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-90 Minuten in 5-Minuten-Intervallen) einstellen. Die eingegebene Trainingszeit mit der ENTER-Taste bestätigen.
3. Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert 70 und Kg angezeigt). Das eingegebene Körpergewicht mit der ENTER-Taste bestätigen.
4. Die Belastung (1-32) kann durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden. Die Säulen geben an, welche Belastungsstufe vom Trainierenden eingestellt wurde.
5. Jetzt kann das Training beginnen.

Die in der MANUAL-Betriebsart durchgeführten Trainingsprogramme können gespeichert werden.

WATT CONTROL TRAINING

Die Wirkung des Trainings auf den Körper hängt sowohl vom Puls als auch von der Leistung während des Trainings ab. So führt beispielsweise ein Training mit zu geringer Leistung im Verhältnis zur eigenen Kondition auch bei häufiger Wiederholung der Übungen nicht unbedingt zum gewünschten Trainingsergebnis bzw. zur gewünschten Konditionsverbesserung. Dieses Programm ermöglicht Ihnen eine individuelle Belastungseinstellung, z.B. 100 W.

1. Durch Drücken der WATT CONTROL-Taste das Programm wählen. Falls nötig, vor der Programmwahl die Anzeigen mit der RESET-Taste auf Null setzen.
2. Die Leistungsanzeige (EFFORT) beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten den gewünschten Leistungswert (20-400 W, Standardwert 100 W) in 10-Watt-Sprüngen eingeben. Mit der ENTER-Taste bestätigen.
3. Die Zeitanzeige (TIME) beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-90 Minuten in 5-Minuten-Intervallen) einstellen. Der eingegebene Wert wird zur Berechnung der Dauer der verschiedenen Belastungsstufen benötigt. Die eingegebene Trainingszeit mit der ENTER-Taste bestätigen.
4.Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert 70 und Kg angezeigt). Das eingegebene Körpergewicht mit der ENTER-Taste bestätigen.
5. Jetzt kann das Training beginnen.
6. Durch Drücken der Pfeiltasten die gewünschte Leistungsstufe wählen (Standardwert = 100 %). Sollte sich die gewählte Leistungsstufe als zu leicht oder zu schwer erweisen, kann diese auch während des Trainings durch Drücken der Pfeiltasten beliebig verändert werden.

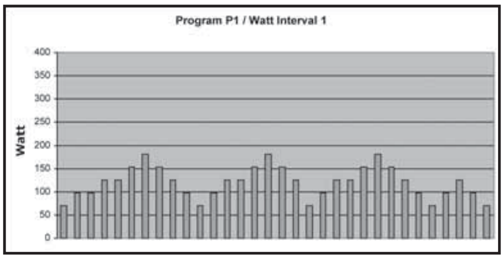
Die in der WATT CONTROL-Betriebsart durchgeführten Trainingsprogramme können gespeichert werden.

PROGRAMS (TRAININGSPROFILE)

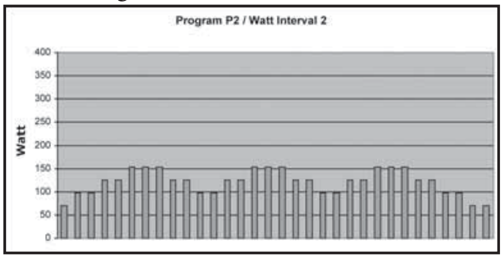
Die Form des Trainings, die in der Funktion **PROGRAMS** angeboten wird, basiert auf individuellen, einzelnen vorprogrammierten Trainingsprofilen, in denen die Anforderungen in einer im voraus festgelegten Weise schwanken. Die Tretbelastung kann auch während des Trainings verändert werden. Die vorprogrammierten Trainingsprofile haben den Zweck Ihr Training interessant und abwechslungsreich zu gestalten: als Basis Ihres Trainingsabschnittes können

Sie irgendein Profil wählen, aber stellen Sie vor Beginn oder während des Trainings das Profillevel mit Hilfe der Pfeiltasten so ein, dass das Leistungslevel Ihrem Konditionsniveau entspricht.

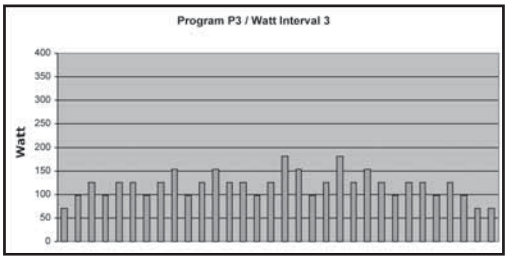
PROFIL P1. Profil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkei t. Da die Leistungsspitzen ziemlich kurz sind, eignet sich dieses Profil auch für Anfänger. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 121 W und die Höchstleistung 182 W.



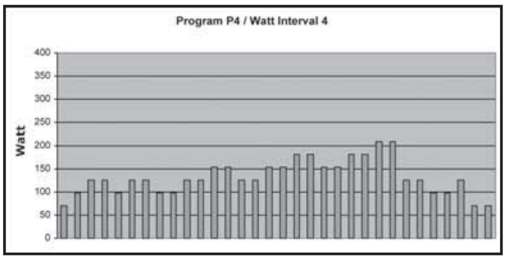
PROFIL P2. Profil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit Da die Leistungtsspitzen relativ lang andauern, eignet sich dieses Profil vor allem für Leute mit guter Kondition. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 122 W und die Höchstleistung 154 W.



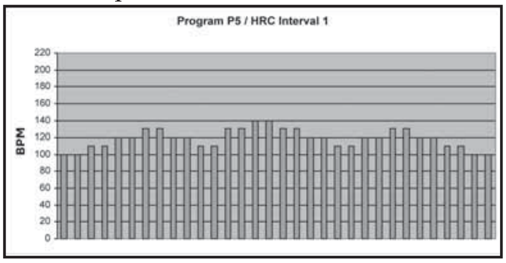
PROFIL P3. Profil mit mehreren Leistungsspitzen zur Verbesserung der Kräftemobilisation. Wegen des unregelmä(igen Wechsels der Leistungsniveaus und der relativ kurzen Leistungsspitzen eignet sich dieses Profil für alle. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 120 W und die Höchstleistung 182 W.



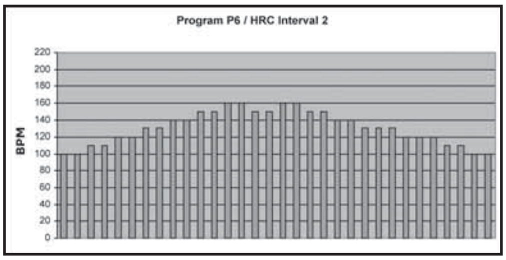
PROFIL P4. ”Bergauf”-Leistungsprofil zur Verbesserung der Ausdauer. Die relativ lang dauernden Leistungsspitzen werden bis zum Schluss des Profils immer höher. Dieses Profil eignet sich vor allem für Leute mit guter Kondition. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 133 W und die Höchstleistung 210 W.



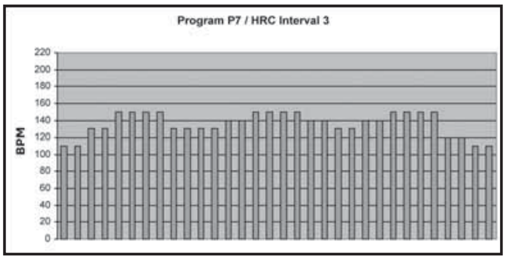
PROFIL P5. Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Die Leistungsspitzen dauern relativ lang, ein Profil auch für Anfänger. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 119 und die Höchsfrequenz 136.



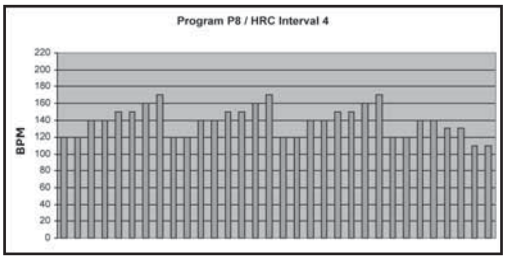
PROFIL P6. ”Bergauf”-Pulsprofil, bei welchem der Puls bis zur Mitte des Profils gleichmä(ig gesteigert wird um danach wieder gleichmä(ig abzufallen. Ein Profil auch für Anfänger. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 126 und die Höchsfrequenz 157.



PROFIL P7. Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Ausdauer. Die Leistungsspitzen dauern relativ lang, aber das Pulsniveau bleibt das ganze Profil hindurch ziemlich gleichmä(ig. Ein Profil für alle. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 131 und die Höchsfrequenz 155.



PROFIL P8. Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Auf ziemlich lang dauernde Leistungsspitzen folgt eine gleichmä(ige Ausgleichsphase. Dieses Profil eignet sich vor allem für Leute mit guter Kondition. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 137 und die Höchsfrequenz 170.



1. Durch Drücken der **PROGRAMS**-Taste das Programm wählen. Falls nötig, vor der Programmwahl die Anzeigen mit der **RESET**-Taste auf Null setzen.

2. Durch Drücken der Pfeiltasten das gewünschte Program **(P1-P8)** wählen. Mit der **ENTER**-Taste bestätigen.

3. Die Zeitanzeige **(TIME)** beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-180 Minuten in 5-Minuten-Intervallen, Standardwert 20 Minuten) einstellen. Die eingegebene Trainingszeit mit der **ENTER**-Taste bestätigen.

4. Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert 70 und Kg angezeigt). Das eingegebene Körpergewicht mit der **ENTER**-Taste bestätigen.

5. Jetzt kann das Training beginnen. Falls die Herzfrequenz zu hoch bzw. zu niedrig ist, den eingegebenen Herzfrequenzswert durch Drücken der Pfeiltasten verändern.

TARGET HR PROGRAMM (HERZFREQUENZ-KONSTANTE)

Die Besonderheit beim Programm ”HERZFREQUENZ-KONSTANTE” liegt darin, dass Ihre Trainingsbelastung abhängig von Ihrem Puls gesteuert wird. Das Programm erfordert die Messung der Herzfrequenz.

1. Durch Drücken der TARGET HR-Taste das Programm wählen. Falls nötig, vor der Programmwahl die Anzeigen mit der RESET-Taste auf Null setzen.
2. Die HR -Anzeige beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten den gewünschten Herzfrequenzwert eingeben (Standardwert = 110 bpm). Dieser Wert kann auch während des Trainings verändert werden. Den eingegebenen Pulswert mit der ENTER-Taste bestätigen.
3. Die Zeitanzeige (TIME) beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-90 Minuten in 5-Minuten-Intervallen) einstellen. Die eingegebene Trainingszeit mit der ENTER-Taste bestätigen.
4. Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert 70 und Kg angezeigt). Das eingegebene Körpergewicht mit der ENTER-Taste bestätigen.
5. Jetzt kann das Training beginnen. Falls die Herzfrequenz zu hoch bzw. zu niedrig ist, den eingegebenen Herzfrequenzswert durch Drücken der Pfeiltasten verändern.

Die in der TARGET HR -Betriebsart durchgeführten Trainingsprogramme können gespeichert werden.

SPEICHERFUNKTION (MEMORY)

In der Elektronikanzeige können acht Trainingsprogrammen gespeichert werden.

SPEICHERN DER TRAININGSPROGRAMME

Um das Trainingsprogramm zu speichern, nach dem Training die MEMORY-Taste drücken. Durch Drücken der Pfeiltasten die gewünschte Anwendernummer wählen (P1 bis P8) und mit der ENTER-Taste bestätigen. Danach wird das Programm unter der gewählten Anwendernummer gespeichert. **BITTE BEACHTEN!** In den Profilen können höchstens 32 Änderungen gespeichert werden. Das zu speichernde Profil muss mindestens 10 Minuten lang sein.

AUFRUFEN EINES TRAININGSPROGRAMMES

1. Um eines der Trainingsprogramme aufzurufen, MEMORY-Taste drücken. Falls nötig, vor dem Drücken die Anzeigen mit der RESET-Taste auf Null setzen.
2. Durch Drücken der Pfeiltasten oder die MEMORY-Taste die gewünschte Anwendernummer (P1 bis P8) wählen und mit der ENTER-Taste bestätigen.
3. Die Zeitanzeige (TIME) beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-180 Minuten in 5-Minuten-Intervallen) einstellen und mit der ENTER-Taste bestätigen.
4. Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert 70 und Kg angezeigt). Das eingegebene Körpergewicht mit der ENTER-Taste bestätigen.
5. Das Training beginnen.

BITTE BEACHTEN: Während des Trainings kann die Belastung durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden. Um die durchgeführten Veränderungen zu speichern, nach dem Training MEMORY-Taste drücken und die gewünschte Anwendernummer wählen. Zum Schluss ENTER-Taste drücken.

PAUSE

Die Trainingsdaten werden bei Unterbrechung des Trainings 5 Minuten lang gespeichert. Danach werden alle Werte auf Null gesetzt.

FEHLERCODES

Das Benutzerinterface zeigt eine Funktionsstörung auf der Anzeige an.

Err 2 Das Gerät reagiert nicht auf Eingaben.

Schalten Sie das Gerät für 1 Minute aus und schalten Sie es dann erneut ein. Falls einer der oben genannten Fehlercodes trotz ausgeführter Wartungsmassnahmen wiederholt auftritt, wenden Sie sich bitte an Ihren zuständigen Fachhändler.

TRANSPORT UND LAGERUNG

Bitte befolgen Sie diese Hinweise, wenn Sie das Ergometer tragen oder bewegen, denn falsches Anheben kann zu Rückenverletzungen oder anderen Unfällen führen:

BITTE BEACHTEN: Schalten Sie das Gerät immer aus und ziehen Sie immer erst den Netzstecker aus der Wandsteckdose, bevor Sie das Gerät an einen anderen Platz stellen!

Stellen Sie sich hinter das Gerät und halten Sie es mit einer Hand am Rahmenrohr und mit der anderen Hand an der Handstütze fest. Heben Sie das Gerät an und rollen Sie es auf den am vorderen Teil des Gerätes befindlichen Transportrollen nach vorne an den gewünschten Platz. Zum Schluss das Gerät wieder absetzen. Während des Anhebens, Verschiebens und Absetzens immer hinter dem Gerät bleiben.

Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, staubfreien Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen.

WARTUNG

Das Gerät braucht nur sehr wenig Wartung. Prüfen Sie dennoch von Zeit zu Zeit, dass alle Schrauben und Muttern fest sitzen.

- Bitte trocknen Sie nach jedem Training alle Teile des Gerätes mit einem weichen, saugfähigen Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel. Da Schweiss Korrosion verursachen kann, empfehlen wir, dass Sie alle Metalloberflächen, die mit Schweiss in Berührung kommen können, mit einem Teflon- oder Autowachs zu schützen.
- Entfernen Sie niemals die Schutzverkleidung des Gerätes.
- Die elektromagnetische Bremse erzeugt ein Magnetfeld. Dadurch können Uhrwerke oder Magnetstreifen auf Kreditkarten beschädigt werden, wenn Sie in direkten Kontakt mit den Magneten kommen. Versuchen Sie niemals, die elektromagnetische Bremse zu lösen oder zu entfernen!
- Die elektromagnetische Bremse basiert sich auf elektromagnetischem Widerstand; Widerstandsniveau wird fortlaufend elektronisch gemessen und als Watt im Cockpit angezeigt. Folglich braucht Ihr Tunturi Ergometer nicht nachgeeicht werden.
- Wenn das Ergometer eine Zeit lang nicht benutzt wurde, kann der Antriebsriemen vorübergehend deformiert sein. Das kann zu einem leichten, unruhigen Treten der Pedale führen. Aber schon nach wenigen Trainingsminuten erlangt der Riemen wieder in seine normale Form und der Effekt verschwindet vollständig. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, staubfreien Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen.

BETRIEBSSTÖRUNGEN

BITTE BEACHTEN: Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann. Wenn das Gerät während des Gebrauchs nicht einwandfrei funktioniert, wenden Sie sich bitte umgehend an die für Sie zuständige Tunturi-Alleinvertretung. Beschreiben Sie das Problem, die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Typenbezeichnung und die Seriennummer Ihres Gerätes mit.

Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen. Beschreiben Sie die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

TECHNISCHE DATEN

Länge	165 cm
Breite	67 cm
Höhe...........................	100 cm
Gewicht	63 kg

Das E60R wurde nach den Richtlinien der EU für elektromagnetische Einheitlichkeit, EMC (89/336/EWG) und europäische Niederspannungsrichtl inie (72/23/EWG) gestaltet und tragen das CE Konformitäts-Zeichen.

Das E60R erfüllt die EN-Präzisions- und Sicherheitsstandards (Klasse HA, EN-957, Teil 1 und 5).

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

BITTE BEACHTEN: Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Geräts müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

Wir wünschen Ihnen viele angenehme Trainingsstunden mit Ihrem neuen Tunturi Trainingspartner!

TABLE DES MATIERES

QUELQUES CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

A VOTRE SANTE

● Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.

● Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.

● Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d 'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

A VOTRE MILIEU D'ENTRAINEMENT

● L'appareil ne doit pas être utilisé à l'exterieur.

● Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.

● Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais evitez toutefois les courants d'air.

● En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangée à une température comprise entre -15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %.

L'UTILISATION DE L'APPAREIL

● Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul.

● Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.

● Ne vous accoudez jamais à l'unite des compteurs!

● Appuyez sur les touches du bout des doigts: vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.

● N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.

● Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.

● Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en en descendant.

● Portez des vêtements et chaussures appropriés.

● Protégez l'unite des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unite des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.

● N'effectuez jamais d 'autres opérations de réglage et d 'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.

● L'appareil ne doit pas être utlisé par des personnes pesant plus de 150 kg.

● Cet appareil peut être utilisé à la maison. La garantie de la societe Tunturi Ltd ne couvre que les defauts ou imperfections s'etant manifestes

pendant l'utilisation à la maison (24 mois). Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causes par un manque de precaution quant aux instructions de montage et d'entretien decrites dans ce mode d'emploi.

● N'essayez pas d'effectuer d'autres entretiens ou réglages que ceux décrits dans ce mode d'emploi. Les autres opérations doivent être laissées aux soins des personnes compétentes dans l'entretien des dispositifs électromagnétiques et autorisées, aux regards des lois du pays concerné (ou équivalent) à accomplir les travaux de maintenance et de réparations. Les instructions de maintenance de ce mode d'emploi doivent être suivies scrupuleusement.

● Ce produit doit être relié à la terre. S'il fonctionnait mal ou tombait en panne, le fait qu'il soit relié à la terre réduirait le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un câble muni d'un équipement conducteur relié à la terre et d'une prise de terre. Le câble doit être branché dans une prise de courant appropriée, correctement installée et reliée à la terre selon les réglementations locales et les lois.

DANGER : une connexion incorrecte du câble peut avoir pour résultat le risque d'un choc électrique. Veuillez vérifier avec un électricien qualifié si vous avez un doute quant au bon branchement du produit. Ne modifiez pas le câble d'alimentation fourni avec l'appareil, s'il ne convient pas à la prise de courant, veuillez en faire installer une correcte par un électrician confirmée.

BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI!

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Adressez-vous à **WWW.TUNTURI.COM** pour plus d'informations.

ASSEMBLAGE

Videz l'emballage de transport. Commencez par vérifier que les pièces suivantes se trouvent bien dans l'emballage :

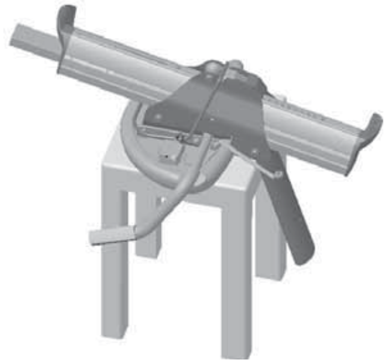
1. Châssis, partie avant
2. Châssis, partie inférieure
3. Barre du siège
4. Siège (2 parties)
5. Tube de poignées
6. Compteur
7. Pieds (2)
8. Pédales (2)
9. Accessoires de montage (le contenu avec * dans la liste des pièces détachées) : conservez les outils de montage, vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple

S'il vous manque une pièce, contactez votre distributeur et indiquez-lui le modèle, le numéro de série de l'appareil et la référence de la pièce manquante. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce guide. L'emballage renferme un sachet de silicate pour l'absorption de l'humidité pendant le stockage et le transport. Veuillez le mettre au rebut après avoir déballé l'appareil. Les termes droit, gauche, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice.

GUIDON ET SIÈGE

(sans les capteurs de pulsations dans le guidon) Retirez les écrous de fixation du siège. Placez le siège à l'envers, par exemple sur une chaise. Montez guidon, le tube d'écartement et la barre du siège à l'envers sur le fond du siège. Serrez le guidon et le siège sur la barre du siège avec des écrous.

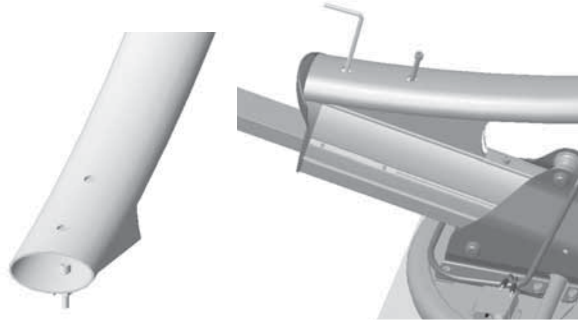
GUIDON ET SIÈGE



(avec les capteurs de pulsations dans le guidon) Retirez les écrous de fixation du siège. Placez le

siège à l’envers, par exemple sur une chaise. Montez guidon, le tube d’écartement et la barre du siège à l’envers sur le fond du siège. **ATTENTION!** N’endommagez pas les câbles d’enregistrement du pouls de la poignée. Serrez le guidon et le siège sur la barre du siège avec des écrous. Attachez les câbles d’enregistrement du pouls de la poignée au boîtier de l’émetteur, et poussez la longueur de câble superflue à l’intérieur du guidon. Ouvrez le couvercle du boîtier de l’émetteur, insérez trois piles (3xAAA) et refermez le couvercle.

CHÂSSIS, PARTIE INFÉRIEURE

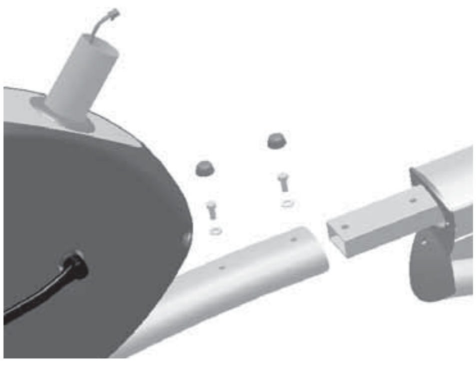


Faites glisser la plaque de blocage située en-dessous de la barre du siège vers l’extrémité avant de la glissière (voir la flèche sur le schéma précédent). Fixez la partie inférieure du châssis à la barre du siège en utilisant la petite vis M8 (A) à l’avant et la grande vis M8 (B) à l’arrière. Placez la plus petite vis (A) dans le trou du châssis depuis l’extrémité de sa partie inférieure et faites passer la plus longue vis (B) à travers le châssis. Faites passer les vis à travers les trous de la partie inférieure du châssis de façon à ce qu’elles coïncident avec les filetages de la plaque de blocage. Serrez soigneusement les vis.

PIEDS

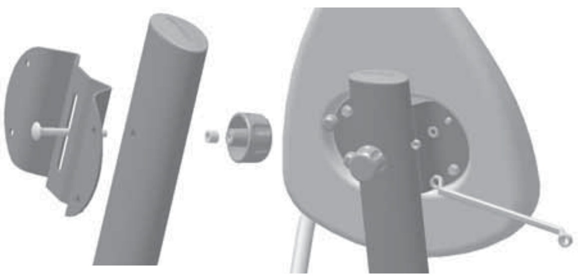
Fixez le pied arrière à l’aide de deux boulons M10 (C) et de deux rondelles (D). A ce point, serrez les boulons uniquement à la main. Soulevez le vélo du sol et reposez-le côté droit vers le haut. Fixez le pied avant avec les roulettes de déplacement à la partie avant du châssis de la même manière.

JONCTION DES CHÂSSIS



Joignez la partie avant du châssis et la barre du siège en emboîtant les tubes de manière à ce que les trous pour les vis situés sur ces tubes coïncident. Fixez les deux parties ensemble en utilisant deux vis M8 (E) et deux rondelles (F). Serrez les vis de fixation des pieds avant et arrière et coiffez les têtes de vis avec les capuchons en plastique.

DOSSIER



Poussez la vis de fixation (G) dans le trou pratiqué dans le tube de la barre du siège et la plaque d’assemblage. Placez l’entretoise (H) sur la vis de fixation et fixez la plaque en serrant l’écrou (I) sur la vis de fixation. Retirez les écrous de fixation et les rondelles du dossier et utilisez-les pour attacher celui-ci à la plaque d’assemblage. Finalement, coiffez les écrous avec les capuchons en plastique.

COMPTEUR



Enlevez le ruban adhésif maintenant le fil sortant du tube du châssis et reliez ce fil au connecteur se trouvant à l’intérieur du tube du compteur. Introduisez soigneusement le fil à l’intérieur du tube du châssis et mettez le tube de serrage du compteur à sa place à l’intérieur du tube du châssis en vous assurant que les têtes des vis de fixation se trouvent sur la partie avant de l’appareil.



ATTENTION! Serrez les deux vis de fixation du tube de serrage en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, c'est-à-dire que vous introduisez l'extrémité de la clé mâle pour vis à six pans creux dans la tête de la vis de fixation à travers le trou pratiqué dans le tube du châssis, puis vous serrez la vis de fixation. Prenez les deux vis de fixation du porte-bouteille dans la partie inférieure du compteur, et fixez le porte-bouteille à la bonne place à l'aide de ces deux vis.

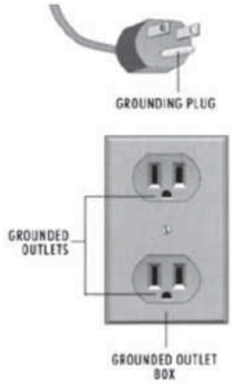
PÉDALES



1. Les pédales sont repérées par un marquage L (gauche) et R (droite) sur leur axe. Fixez la pédale gauche sur la manivelle gauche en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et la pédale droite sur la manivelle droite, en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Fixer les courroies des pédales en commençant par les fixations situées sur l'équipement. Enfoncer la courroie à travers la bague située sur la pédale et appuyer l'ouverture de la courroie sur la protubérance de la pédale.
3. Fixer les courroies sur la partie externe de la pédale. Enfoncer la courroie à travers la boucle de verrouillage, ce qui va automatiquement la verrouiller.
4. La longueur de la courroie est réglabe. Régler la longueur à l'aide des boucles de verrouillage.

CORDON D'ALIMENTATION

Avant de brancher l'appareil à une source d'alimentation, assurez-vous que la tension locale correspond à celle indiquée sur la plaque de type. Le E60R fonctionne soit en 230 V soit en 115 V (modèles américains). Branchez la prise femelle du cordon d'alimentation dans le connecteur, juste au-dessus du support arrière, au milieu du châssis et l'autre bout du cordon à une prise secteur. Mettez l'appareil sous tension à partir du commutateur se trouvant au-dessus du connecteur.



ATTENTION !
● L'appareil doit être branché sur une prise à la terre. N'utilisez pas de rallonge.
● Assurez-vous que le cordon ne passe pas par-dessous l'appareil.

DANGER: il faut toujours couper l'alimentation et débracher l'appareil immédiatement apr'es utilisation.
ATTENTION ! Pour réduire le risque de brûlure, de feu, de choc électrique ou de blessures sur les personnes:
1) Un appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance quand il est branché.
2) Ne faîtes pas fonctionner l'appareil sous une couverture ou avec des matériaux combustibles. Une chaleur excessive peut avour pour conséqunce un feu, un choc électrique ou blesser quelqu'un.

REGLAGES

POSITION CORRECTE D'ENTRAINEMENT

L'ergometre E60R est conçu pour répartir confortablement le poids de votre corps sur le bassin et la région lombaire du dos. En position d'entraînement, vos jambes sont, en outre, pratiquement à la hauteur du coeur, réduisant ainsi votre fatigue cardiovasculaire pour un entraînement plus efficient. Réglez la position d'exercice comme suit : La distance entre le siège et la pédale doit être telle que le milieu du pied touche la pédale lorsque la jambe est presque tendue et que la pédale est dans la position la plus éloignée du siège. Levez la manette de blocage se trouvant sous le siège. Mettez les pieds sur les pédales et déplacez le siège jusqu'à obtenir la distance idéale. Assurez-vous que la distance est adéquate en pédalant à contresens. Verrouillez l'éloignement choisi en libérant l'étrier de blocage.

S'ENTRAINER AVEC TUNTURI

Si vous n'avez pas pratiqué d'activité sportive depuis longtemps, nous vous conseillons de tester votre condition physique et de consulter un médecin, si vous avez plus de 40 ans, votre

condition physique est plutôt faible, vous souffrez d'une maladie chronique ou d'un autre problème de santé ou vous avez un handicap physique et des problèmes musculaires. Les personnes souffrant de troubles cardiaques ou circulatoires, ou bien présentant un autre facteur de risque, doivent impérativement faire tester leur condition physique avant de commencer l'entraînement. Pour un exercice d'endurance, il est recommandé de s'entraîner au moins trois fois par semaine, mais pensez que pour votre santé, une fois par semaine, c'est déjà mieux que rien. Les effets sont visibles après quelques semaines seulement. Si votre condition physique n'est pas bonne, commencez par des séances d'entraînement de 20 minutes. Votre condition physique s'améliorant, prolongez la durée de l'entraînement à 30-60 minutes, selon votre objectif.

NIVEAU D'ENTRAINEMENT

Le meilleur entraînement pour l'amélioration de votre condition physique générale est un entraînement sainement efficace, ni trop dur, ni trop facile. Ce genre d'exercice est appelé aérobic ou exercice d'endurance ; votre corps produit l'énergie requise en brûlant ses graisses à l'aide de l'oxygène, réduisant ainsi le tissu adipeux. Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls. Déterminer d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ces formules indicatives :

220 – ÂGE

Notez bien que ce sont là des valeurs moyennes et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Si vous faites partie d'un des groupes «à risque» mentionnés plus haut, consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

Débutant ● 50-60 % du pouls maximum
Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

Entraînement ● 60-70 % du pouls maximum
Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le cœur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps!

Entraînement actif ● 70-80 % du pouls maximum
L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

Dans un programme de remise en forme, le repos est aussi important que l'exercice. Si vous vous entraînez consciencieusement pendant trois semaines, optez pour une cadence plus douce la semaine suivante.

MESURE DU POULS

La selection du mode de la mesure du pouls est effectuée à l'aide de l'interrupteur se trouve au fond de la selle. La position ON de l'interrupteur permet la mesure avec les capteurs de pulsations placés dans le guidon, la position OFF permet la mesure avec la ceinture de Polar. La mesure des pulsations s 'opère via les capteurs de pulsations placés dans le guidon. Quand vous vous tenez fermement aux deux capteurs de pulsations en même temps, l'écran affiche vos pulsations. **ATTENTION!** Si vous effectuez un exercice avec contrôle de la fréquence cardiaque ou si la précision des informations sur votre rythme cardiaque est importante pour vous, nous vous recommandons de réaliser cette mesure avec la ceinture Polar : à la différence de la ceinture cardiaque, la précision de la mesure du pouls peut varier considérablement d'une personne à l'autre.

MESURE DU POULS SANS FIL

Le pouls peut être mesuré à l'aide d'un émetteur sans fils, l'unité des compteurs étant équipée d'un récepteur de pulsations.

ATTENTION ! Si vous utilisez un stimulateur cardiaque, vérifiez auprès de votre médecin que vous pouvez utilisez un cardiofréquencemètre sans fil.

La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur et le récepteur.

Si vous désirez mesurer votre pouls avec la méthode sans fil, commencez par bien mouiller, avec de

l'eau ou votre salive, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous fixez la ceinture sur votre T-shirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes. Placez la ceinture flexible sous les muscles pectoraux de façon à ce que les électrodes de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture: vous devez pouvoir respirer normalement.

L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum. Le pouls mesuré est affiché sur l'écran en bas à droite. Observez votre pouls et tout particulièrement l'indicateur du pouls situé à côté du texte "PULSE" et clignotant au rythme de votre pouls. Toute irrégularité ou tout battement supplémentaire signale que la mesure du pouls ne fonctionne pas de façon fiable.

A NOTER LORS DE LA MESURE SANS FIL

Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Pour mesurer le pouls avec un maximum de fiabilité, laisser les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre corps. Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 1,5 m. D'autre part, si on ne dispose que d'un récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant un émetteur doit se trouver à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours. L'émetteur s'éteint lorsque vous l'enlevez. L'humidité risque toutefois de le réactiver, ce qui diminue la durée de vie de la pile. Voilà pourquoi il est important de sécher l'émetteur soigneusement après utilisation.

Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque.

Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

UNITE DES COMPTEURS



FONCTIONS

1. MANUAL

En appuyant sur la touche MANUAL, il est possible, pendant l'exercice, d'augmenter ou de diminuer la résistance avec les touches fléchées.

2. WATT CONTROL

Ce programme vous permet de vous entraîner à un niveau de puissance constante. L'appareil modifie la résistance en fonction de la vitesse de pédalage afin de garder la puissance au niveau que vous aurez préréglé. Lorsque la vitesse de pédalage augmente, la résistance diminue et vice versa. Il est également possible de modifier la valeur préréglée pendant la session d'entraînement. Le parcours et ses variations apparaissent à l'écran. En appuyant et réappuyant sur les touches flechees vous pourrez choisir le parcours qui vous convient le mieux selon le niveau de votre condition physique.

3. PROGRAMS

L'entraînement offerte par la fonction PROGRAMS repose sur des séances indépendantes et individuelles d'exercice, les profils. La touche de commande PROGRAMS vous permet d'utiliser ou de modifier un profil d'exercice préprogrammé, faisant varier le niveau de résistance d'une façon déterminée par avance.

4. TARGET HRC

Ce programme vous permet de vous entraîner à un niveau du pouls constant. L'appareil modifie la résistance en fonction de votre pouls afin de

maintenir celui-ci au niveau que vous aurez préréglé. Lorsque le pouls augmente, la résistance diminue et vice versa. Il est également possible de modifier la valeur préréglée pendant la session d'entraînement.

5. RESET

Remise des valeurs à zéro en appuyant 2 secondes sur la touche RESET.

6. ENTER

Validation des valeurs, sélections et le mode Quick Start.

7. MEMORY

Mise en mémoire des programmes et leur sortie sur l'écran (P1-P8).

8. SCAN HOLD

Le compteur change les valeurs affichées toutes les 6 secondes. Si vous souhaitez suivre une valeur particulière plus longtemps, appuyez sur la touche SCAN HOLD, auquel cas les écrans sont verrouillés. Lorsque vous souhaitez à nouveau suivre les écrans interchangeants, déverrouillez en appuyant à nouveau sur la touche SCAN HOLD.

9. TOUCHES FLECHEES

Augmentation et diminution des valeurs et de la résistance.

10. TIME / EFFORT (W) (DUREE / PUISSANCE)

Affichage alterné de la durée (compte à rebours de la durée préprogrammée) et de la puissance en watts.

11. DISTANCE/RPM (DISTANCE/VITESSE DE PEDALAGE)

Affichage alterné de la distance parcourue en kilomètres et de la vitesse de pédalage en tours de pédalier par minute.

12. KCAL / HR (ENERGIE CONSOMMEE / POULS)

Affichage alterné de l'énergie consommée et du pouls. La capacité à produire de l'énergie variant d'un individu à l'autre; la valeur affichée ne peut être qu'une estimation de la consommation Réelle.

13. SELECTION DE L'UNITE

La sélection de KG ou LB est effectuée à l'aide d'interrupteur se trouvant au fond de l'unite des compteurs.

14. COMPTEUR DE VALEUR TOTALE

Le total des heures d'utilisation (l'affichage TIME) et de la distance (l'affichage DISTANCE) de l'appareil est automatiquement enregistré par la mémoire de l'unité des compteurs. Si vous voulez connaître ce valeur, appuyez en même temps les deux Touches Flechees.

15. LOGICIEL T-WARE

Cet équipement est compatible avec le logiciel T-Ware qui teste et gère votre condition physique. Vous pouvez utiliser ce logiciel en installant le CD rom sur votre ordinateur et en connectant le compteur à l'ordinateur avec le câble joint. Le câble nécessaire est un câble null-modem équipé de deux connecteurs sub-D femelle 9br.

UTILISATION DE L'UNITE DES COMPTEURS

ATTENTION! Protégez toujours l'unité des compteurs des rayons du soleil. Ceux-ci risquent en effet d'endommager son écran à cristaux liquides. Veillez également à ce que l'unité des compteurs ne soit jamais en contact avec l'eau et qu'elle ne reçoive de coups qui pourraient endommager son fonctionnement.

L'unité des compteurs s'allume automatiquement lorsque l'appareil est branché. Après le bip sonore, tous les compteurs sont à zéro. Lorsque l'appareil n'est pas utilisé (pédalage ou appui sur les touches) pendant 5 minutes, l'unité des compteurs s'éteint automatiquement.

QUICK START

1. Pour choisir le mode Quick Start, mettez l'appareil sous tension ou appuyer sur la touche ENTER après l'appui sur la touche RESET.
2. La résistance peut être augmentée ou diminuée (NIVEAUS 1-32) en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent la résistance choisie.
3. Commencez l'exercice.

MODE MANUAL

1. Pour choisir le mode manual, appuyer sur la touche MANUAL après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche RESET.
2. L'affichage TIME se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (10 à 90 min par crans de 5 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
3. Entrez votre poids en kilogrammes (valeur par défaut: 70 KG). Confirmez le poids entré en appuyant sur ENTER.
4. Commencez l'exercice.
5. La résistance peut être augmentée ou diminuée (NIVEAUS 1-32) en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent la résistance choisie.

Il est possible de mettre en mémoire le programme effectué.

PROGRAMME WATT CONTROL

L'effet de l'entraînement sur votre organisme dépend, en plus du niveau de votre pouls, du niveau de puissance choisie. Si vous vous entraînez avec une puissance trop faible par rapport à votre condition physique, les exercices, même répétés, n'auront pas nécessairement pour effet d'améliorer votre condition physique. Le programme WATT CONTROL vous permet de vous entraîner tout en maintenant la puissance (en WATTS) à un niveau constant.

1. Pour choisir ce programme, appuyer sur la touche ROLLING HILLS après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche RESET.
2. L'affichage puissance (EFFORT) se met à clignoter. Choisissez la puissance désirée (20-400 W par crans de 10 W, valeur par défault: 100 W) en utilisant les touches fl échées. Confirmez la valeur en appuyant sur ENTER.
3. L'affichage TIME se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (10 à 90 min par crans de 5 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
4. Entrez votre poids en kilogrammes (valeur par défaut: 70 KG). Confirmez le poids entré en appuyant sur ENTER.
5. La résistance peut être augmentée ou diminuée (valeur par défaut: 100 %) en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent la résistance choisie.
6. Commencez l'exercice.

Il est possible de mettre en mémoire le programme effectué.

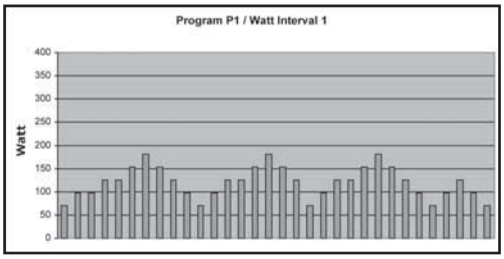
PROGRAMS

(PROFILS PREPROGRAMMES)

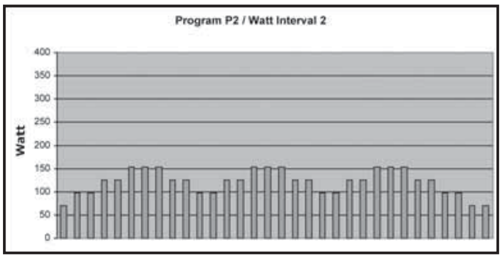
L'entraînement offerte par la fonction **PROGRAMS** repose sur des séances indépendantes et

individuelles d'exercice, les profils. La touche de commande **PROGRAMS** vous permet d'utiliser ou de modi. er un profil d'exercice préprogrammé, faisant varier le niveau de résistance d'une façon déterminée par avance. Les profils préprogrammés sont conçus pour varier et apporter de l'intérêt à votre entraînement : vous pouvez sélectionner n'importe quel profil à la base de votre entraînement puis régler le niveau du profil à l'aide des touches flèches avant le début ou pendant l'entraînement de sorte que le niveau d'effort est adapté à votre condition physique.

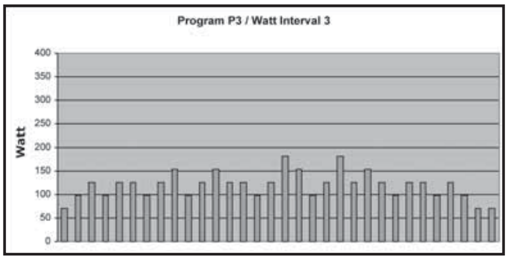
PROFIL P1. Profil d'effort à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Les pics sont relativement courts, ce profil convient également aux débutants. Avec les valeurs par défaut, la puissance moyenne est 121 watts, la puissance maximale est 182 watts.



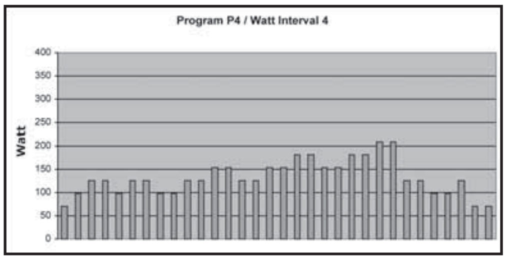
PROFIL P2. Profil d'effort à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Les pics sont relativement longs, ce profil convient de préférence aux personnes en bonne condition physique. Avec les valeurs par défaut, la puissance moyenne est 122 watts, la puissance maximale est 154 watts.



PROFIL P3. Profil d'effort à pics multiples pour améliorer la puissance de vitesse. Les changements de niveau d'effort sont aléatoires et les pics relativement courts, ce profil convient à tous. Avec les valeurs par défaut, la puissance moyenne est 120 watts, la puissance maximale est 182 watts.

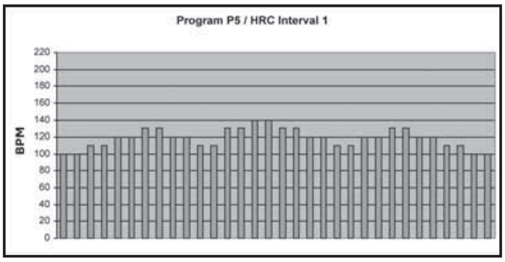


PROFIL P4. Profil d'effort en côte pour améliorer la résistance. Les pics relativement longs sont de plus en plus hauts jusqu'à la fin. Ce profil convient particulièrement aux personnes en bonne condition physique. Avec les valeurs par défaut, la puissance moyenne est 133 watts, la puissance maximale est 210 watts.

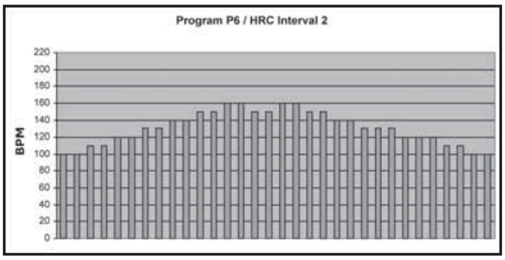


PROFIL P5. Profil cardiaque à trois pics pour

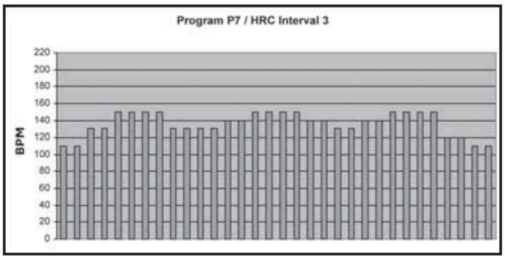
améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Les pics sont relativement longs, ce profil convient également aux débutants. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 119, la pouls maximale est 136.



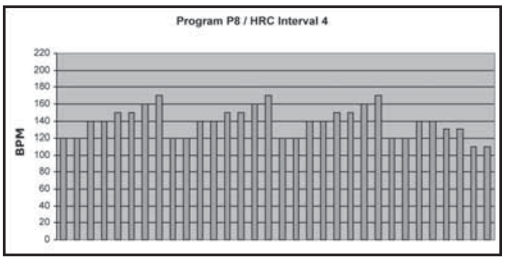
PROFIL P6. Profil cardiaque de côte dans lequel le rythme cardiaque augmente régulièrement jusqu'à la moitié du profil puis redescend tout aussi régulièrement. Ce profil convient également aux débutants. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 126, la pouls maximale est 157.



PROFIL P7. Profil cardiaque à trois pics pour améliorer la résistance. Les pics sont relativement longs mais le niveau cardiaque reste relativement constant tout au long du profil. Ce profil convient à tous. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 131, la pouls maximale est 155.



PROFIL P8. Profil cardiaque à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Des pics relativement longs sont suivis par une phase de récupération régulière. Ce profil convient particulièrement aux personnes en bonne condition physique. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 137, la pouls maximale est 170.



1. Pour choisir ce programme, appuyer sur la touche **PROGRAMS** après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche **RESET**.

2. Choisissez le profil (P1-P8). Confirmez en appuyant sur la touche **ENTER**.

3. L'affichage **TIME** se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (10 à 180 min par crans de 5 minutes, valeur par défaut: 20 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche **ENTER**.

4. Entrez votre poids en kilogrammes (valeur par défaut: 70 KG). Con. rmez le poids entré en appuyant sur **ENTER**.

5. Commencez l'exercice. Le niveau peut être augmentée ou diminuée en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent le niveau choisie.

PROGRAMME TARGET HR

(POULS CONSTANT)

Le programme TARGET HR vous permet de vous entraîner tout en maintenant votre pouls à un niveau constant. Pour cela, la mesure de votre pouls pendant l'exercice est indispensable.

1. Pour choisir ce programme, appuyer sur la touche TARGET HR après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche RESET.
2. L'affichage HR se met à clignoter. Choisissez le niveau de pulsations pendant l'entraînement (valeur par défaut: 110 bpm) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
3. L'affichage TIME se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (10 à 90 min par crans de 5 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
4.Entrez votre poids en kilogrammes (valeur par défaut: 70 KG). Confirmez le poids entré en appuyant sur ENTER.
5. Commencez l'exercice. Le niveau du pouls peut être augmentée ou diminuée en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent le niveau choisie.

Il est possible de mettre en mémoire le programme effectué.

MEMOIRE (MEMORY)

La mémoire de l'unité des compteurs comporte 8 programmes de longueur et de niveau différents.

MISE EN MEMOIRE DES PROGRAMMES

Pour mettre en mémoire un programme

d'entraînement que vous aurez effectué, appuyez, à la fin de la session, sur la touche MEMORY. Choisissez, avec les touches fléchées, l'emplacement de mémoire désiré (P1-P8) et appuyez sur la touche ENTER. Le programme est mis en mémoire dans l'emplacement que vous aurez choisi. **IMPORTANT !** Il est possible d'enregistrer au maximum 32 modifications d'un même profil. Le profil à enregistrer doit durer au minimum 10 minutes.

SORTIE DES PROGRAMMES MIS EN MEMOIRE

1. Pour utiliser un programme d'entraînement mis en mémoire, appuyez sur la touche MEMORY.
2. Choisissez l'emplacement de mémoire désiré avec les touches fléchées. Appuyez sur la touche ENTER.
3. L'affichage TIME se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (10 à 180 min par crans de 5 minutes, valeur par défault: 20 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
4. Entrez votre poids en kilogrammes (valeur par défaut: 70 KG). Confirmez le poids entré en appuyant sur ENTER.
5. Commencez l'exercice.

Au besoin, il est possible, pendant l'exercice, d'augmenter ou de diminuer la résistance avec les touches fléchées. Pour mettre en mémoire ces changements, appuyez sur la touche MEMORY à la fin de la session et choisissez l'emplacement de mémoire. Confirmez l'entrée en appuyant sur la touche ENTER.

PAUSE

Une fois la session terminée, l'interface conserve en mémoire les valeurs du dernier exercice pour 5 minutes après quoi elles se remettent à zéro.

CODES D'ERREUR

Lorsqu'elle détecte un défaut de fonctionnement, l'interface affiche un code d'erreur sur l'écran.

Err 2 L'appareil ne répond pas aux commandes.

Eteignez l'appareil pendant 1 minute et redémarrez-le. Si ce code d'erreur persiste, contactez le service. Si l'un des codes mentionnés ci-dessus apparaît de façon répétitive malgré les actions correctives, contactez le vendeur de l'appareil.

TRANSPORT ET RANGEMENT

Veuillez suivre ces instructions pour déplacer ou transporter votre vélo d'appartement : en le levant d'une façon incorrecte, vous risquez un accident ou un problème de dos.

ATTENTION ! Coupez toujours l'alimentation de votre appareil et débranchez le cordon secteur avant de déplacer votre appareil sportif !

Placez-vous derrière l'appareil, saisissez d'une main la barre du siège, et de l'autre le tube de poignées. Levez le vélo pour l'appuyer sur les roues de transport situées à l'avant et poussez l'appareil. Reposez le vélo en le maintenant jusqu'à ce qu'il touche le sol et en restant toujours derrière.

Pour lui garantir un fonctionnement impeccable, rangez et utilisez votre appareil dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières.

MAINTENANCE

Le E60R ne requièrent qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont serrés.
● Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent. La sueur cause la corrosion; nous recommandons donc que vous protégez toutes les surfaces de metal en dehors des couvertures en plastique avec de teflon ou de la cire de voiture.
● N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.
● Le frein électromagnétique forme un champ magnétique capable d'endommager le mécanisme d'une montre ou la bande magnétique des cartes bancaires ou de crédit, si ceux-ci entrent en contact immédiat avec les aimants. Ne tentez jamais de détacher ou d'enlever le frein électromagnétique!
● Le frein électromagnétique est basé sur la résistance électromagnétique; le niveau et de résistance est électroniquement mésuré et indiqués en watt sur l'affichage. Par conséquent votre ergomètre Tunturi n'a pas besoin d'être recalibré une fois assemblé, entretenu et utilisé selon ce guide d'exercice.
● Si le vélo d'appartement reste longtemps inutilisé, la courroie de transmission peut se déformer temporairement et provoquer une sensation d'irrégularité dans le pédalage. Cependant, après quelques minutes d'utilisation, cet effet disparaît, la courroie reprenant sa forme initiale.

ATTENTION ! En cas de mauvais fonctionnement de l'équipement, contactez immédiatement votre distributeur. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Malgré un contrôle continu de la qualité, des défauts ou des pannes peuvent survenir du fait des composants individuels. Dans la plupart des cas, il est inutile d'envoyer tout l'appareil en réparation, il suffit de changer la pièce défectueuse.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur	165 cm
Largeur........................	67 cm
Hauteur	100 cm
Poids	63 kg

Le E60R répond aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (73/23/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

Le E60R répond aux normes de sécurité et de précision EN (Classe HA, EN-957, paragraphe 1 et 5).

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

ATTENTION ! La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'equipement.

Nous vous souhaitons d'agréables et nombreuses séances d'exercice avec votre nouveau partenaire d'entraînement Tunturi !

INHOUD

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

Deze gids is een essentieel onderdeel van uw fietsergometer. Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw fietsergometer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd met zorg op.

GEZONDHEID

• Laat uw conditie door uw huisarts controleren voordat u begint met trainen.

• Bij misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen moet u direct stoppen met de training en een arts raadplegen.

• Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down (langzaam fietsen met geringe weerstand). U sluit de training af met stretch oefeningen.

DE TRAININGSRUIMTE

• Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond. Bescherm de vloer onder de trainer tegen beschadiging.

• Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.

• Tijdens de training is de toegestane gebruikstemperatuur tussen +10º en +35°C; voor opslag gelden de temperaturen tussen -15° en +40°C. De luchtvochtigheid in de trainings- of opslagruimte mag nooit hoger dan 90 % zijn.

HET GEBRUIK VAN DE TRAINER

• Ouders en verzorgers van kinderen moeten er rekening mee houden dat kinderen speels zijn en graag alles uitproberen. Dit kan ertoe leiden dat de trainer wordt gebruikt op een manier waarvoor deze niet bedoeld is. Als kinderen de trainer mogen gebruiken moet u als ouder of verantwoordelijke rekening houden met de lichamelijke en psychische ontwikkeling en vooral de aard van het kind. Vertel kinderen duidelijk hoe de trainer moet worden gebruikt en houd toezicht. De trainer is geen geval bedoeld als speelgoed.

• Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.

• De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.

• Houd bij het op-en afstappen het stuur vast.

• Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.

• Gebruik de trainer alleen als alle afschermingen en omkastingen geplaatst zijn.

• Voer alleen die onderhoudsverrichtingen en afstellingen uit die in deze handleiding beschreven zijn. Volg de onderhoudsinstructies van de handleiding nauwkeurig op.

• Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.

• Zorg ervoor dat de monitor niet met water in aanraking komt. Veeg de monitor altijd af met een zachte en absorberende doek als er zweetdruppels op gevallen zijn. Reinig de monitor niet met oplosmiddelen.

• Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de toetsmembranen beschadigen.

● Houd de monitor uit de zon; door zonlicht kunnen kleuren van de monitor verbleken.

● De trainer is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot maximaal 150 kg.

● Het apparaat is ontworpen voor thuisgebruik. De Tunturi-garantie is alleen van toepassing op defecten en storingen ontstaan bij thuisgebruik (24 maanden). Nadere informatie over de garantie op uw trainingstoestel vindt u in het bijgesloten garantieboekje.

De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.

WELKOM IN DE WERELD

VAN TUNTURI TRAINING!

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en dit waardeert. Met deze Tunturi hometrainer heeft u een veilig, motiverend, kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn ervan overtuigd dat de keuze van deze trainer de juiste is, om uw doel te bereiken. Informatie betreffende het gebruik van Uw trainingsapparatuur en een efficiënte training hiermede kunt U in deze gids en Tunturi's website **WWW.TUNTURI.COM** vinden.

MONTAGE

Maak de verpakking aan de zijkant open. Neem de onderdelen uit de verpakking en controleer of de volgende aanwezig zijn:

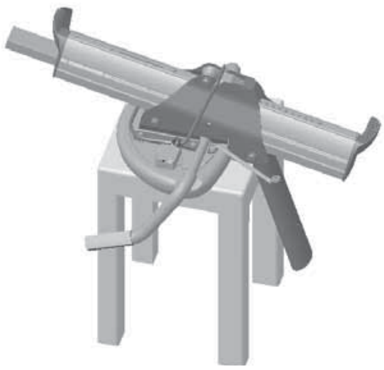
1. Voorste framedeel
2. Laagste framedeel
3. Achterste framedeel
4. Zitting (2 delen)
5. Handgreepstang
6. Monitor
7. Voetstukken (2 stuks)
8. Pedalen (2 stuks)
9. Montagegereedschap set (onderdelen met * in de onderdelenlijst) en zakje met vocht absorberend silicaat: bewaar de montagebenodigdheden, omdat u die o.a. nog bij de bijstelling van de apparatuur kunt gebruiken

Mocht er een onderdeel missen, neem dan contact op met uw Tunturi dealer onder vermelding van het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het missende onderdeel. Achter in deze gids vindt u de onderdelenlijst. De verpakking bevat een zakje met korrels die de apparatuur tijdens opslag en transport, heeft beschermd tegen vocht. Dit zakje kan na het uitpakken van de fietstrainer, weggegooid worden. De instructies links, rechts, voor en achter, zijn bepaald zittend op de fiets.

HANDGREEP EN ZITTING

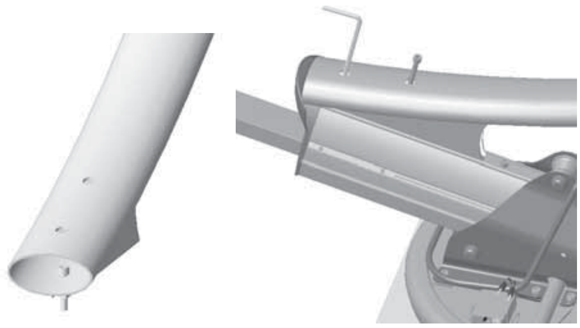
(zonder handsensoren)
Verwijder de moeren waarmee de zitting bevestigd is. Plaats de zitting ondersteboven, leg deze bijvoorbeeld ondersteboven op een stoel. Plaats de handgreep, de afstandsbuis en zadelframe ondersteboven aan de onderkant van de zitting. Bevestig met bijgesloten moeren de handgreep en zadel aan het zittingframe.

HANDGREEP EN ZITTING



(met handsensoren)
Verwijder de moeren waarmee de zitting bevestigd is. Plaats de zitting ondersteboven, leg deze bijvoorbeeld ondersteboven op een stoel. Plaats de handgreep, de afstandsbuis en zadelframeondersteboven aan de onderkant van de zitting. **BELANGRIJK!** Zorg dat de bedrading van de hartslagmeting (via hand) niet beschadigd raken. Bevestig met bijgesloten moeren de handgreep en zadel aan het zittingframe. Sluit hierna de bedrading van de hartslagmeting aan op de ontvanger onder het zadel en schuif het teveel aan deze bedrading in de handgreep. Open het klepje van de ontvanger. Stop hier de batterijen in (3xAAA) en sluit deze weer.

ONDERFRAME

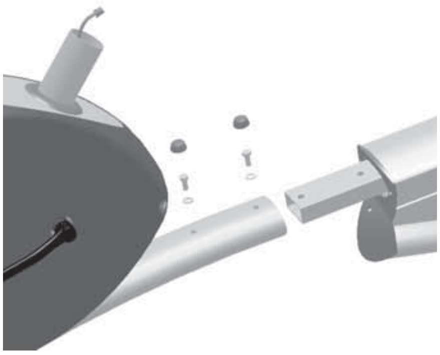


Schuif de borgplaat, deze vind u onder het zitting frame, naar voren tot aan het uiteinde op de rail. Bevestig het onderframe aan het zitting frame, met behulp van de M8 bout (de kortste), aan de voorzijde. Aan de achterzijde gebruikt u de langere M8 bout. Plaats de korte bout (A) in het gat van het frame aan het eind van het onderframe. De lange bout door het frame. Steek de bouten door de gaten in het onderframe, zodat deze passen in de voor getapte gaten van de bevestiging plaat. Zorg er voor dat de bouten goed aan worden gedraaid.

ACHTER- EN VOORSTEUN

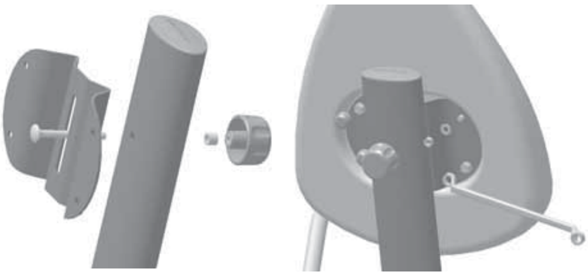
Bevestig de achtersteun met de M10 bouten (C) en de ringen (D). Op dit punt dient u de bouten alleen met hand aan te draaien. Licht de fiets een stuk van de vloer en zet deze recht op. De transport wielen dienen op dezelfde manier gemonteerd te worden als bij de achtersteun, dus fiets iets oplichten en deze recht op draaien.

FRAMEDELEN AANSLUITEN



Nu moeten het voorframe en het zittingframe in elkaar geplaatst worden. Dit dmv de buizen in elkaar te steken. De gaten tbv de bouten dienen nu te passen. Bevestig de twee M8 bouten (E) and ringen (F) zodat de twee frames aan elkaar vast zitten. Draai de bouten van de achter- en voor steun nu helemaal vast. Druk hierna over de bouten de plastic afdekdoppen.

RUGLEUNING



Druk de bevestiging bout (G) door het gat in de zitting frame buis en de bevestigingsplaat. Plaats de afstandbus (H) op de bevestiging bout en maak deze vast door de borgring (I) aan te draaien op de bevestiging bout. Verwijder de moeren en ringen van de rugleuning en monteer de rugleuning terug tezamen met de plaat. Tenslotte, druk de kunststof doppen op de moeren.

MONITOR



Verwijder het plakband van de kabel uit de framebuis en bevestig de kabel aan de connector in de monitorbuis. Geleid de aangesloten kabel voorzichtig door de framebuis en duw de monitorbuis op zijn plaats in de framebuis. Zorg ervoor dat de boutkoppen naar voren wijzen.



BELANGRIJK! Gebruik de inbussleutel om de twee bouten van de monitorbuis vast te draaien. Plaats deze via het gat van de framebuis op de boutkop en draai tegen de wijzers van de klok in. Maak de twee bouten voor de drinkfleshouder los

en zet de houder met de bouten goed op zijn plaats vast.

PEDALEN



1. De pedalen zijn gemerkt met de letters L (links) en R (rechts). Monteer het linker pedaal op de linker crank door deze tegen de richting van de klok in, vast te draaien. Het rechter pedaal monteert u op dezelfde wijze, maar nu met de klok mee.
2. Bevestig de riemen van de pedalen beginnende vanaf het bevestigingspunt aan de kant van het toestel. Druk de riem door de gleuf in het pedaal en bevestig de opening van de riem aan het uitsteeksel van het pedaal.
3. Bevestig de riemen vervolgens aan de buitenkant van de pedalen. Druk de riem door de gesp, waarna hij automatisch vast zit.
4. De lengte van de riem kan ingesteld worden met behulp van de gespen.

TRANSFORMATOR

Steek de stekker van de transformator in het contact in het achterframe. Steek dan pas de stekker in het wandstopcontact. Trek na het trainen altijd de stekker van de transformator uit het stopcontact. Het snoer mag niet onder het apparaat doorlopen of op andere wijze afgeklemd worden.

HET INSTELLEN

JUISTE LICHAAMSHOUDING

De E60R Recumbent Ergometer is speciaal ontworpen voor een gelijkmatige gewichtsverdeling over het zitvlak en de onderrug. De benen bevinden zich meer op de hoogte van het hart, waardoor het hart- en vaatstelsel minder zwaar wordt belast en efficiënter wordt benut. Volg de onderstaande richtlijnen voor een optimale lichaamshouding: de afstand tussen de zitting en de pedalen moet zo worden ingesteld dat de knie licht gebogen is op het moment dat de trapper op het verste punt staat. U stelt de afstand in met de hendel onder de zitting. Plaats uw voeten op de pedalen en duw de zitting in de juiste stand. Laat de hendel los om het zadel te vergrendelen.

FITNESS TRAINING MET TUNTURI

Als u lang niet getraind heeft, is het verstandig om in onderstaande gevallen een arts te raadplegen, vóór u met intensief trainen begint: als u 40 jaar of ouder bent, als u in slechte fysieke conditie bent, als u aan een chronische ziekte lijdt of andere problemen met uw gezondheid heeft, of als u spierblessures of andere problemen met uw spieren heeft. Vooral voor mensen met een hartaandoening, of welk ander medisch risico dan ook, is het van zeer groot belang zich medisch te laten controleren vóór men aan een training begint. Als u uw uithoudingsvermogen wilt verbeteren, is het goed om tenminste 3 maal per week te trainen. Al na een paar weken begint u het resultaat van een dergelijke training te voelen en te zien. Als u niet erg fit bent, begin dan met een training van ongeveer twintig minuten. Zodra uw conditie beter wordt, kunt u - afhankelijk van het doel dat u wilt bereiken - 30 tot 60 minuten gaan trainen.

TRAININGS NIVEAU

Het beste resultaat bereikt u om uw algehele fitness te verbeteren door, efficiënt, niet te zwaar en niet te licht te trainen. Deze manier van trainen wordt aërobe- of uithoudingstraining, genoemd. Tijdens de training produceert uw lichaam de energie die nodig is om vet met behulp van zuurstof te verbranden. Hierdoor vermindert de hoeveelheid vetweefsel in uw lichaam. Wat uw doel, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat door te trainen op een niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmeter. Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij mèèr inspanning niet meer hoger wordt. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

220 – DE LEEFTIJD

Dit zijn gemiddelde waarden en het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld èèn punt. Als u tot de eerder genoemde risicogroepen behoort, vraag dan een arts om de juiste hoogte van uw maximale hartslag. Om u te helpen met uw training, hebben wij drie verschillende hartslag niveaus geselecteerd.

Beginner ● 50 tot 60 % van de maximale hartslag
Dit niveau is ook geschikt voor mensen die lijnen, mensen die herstellende zijn van een ziekte en mensen die lang niet getraind hebben. Drie

trainingen van tenminste een halfuur per week zijn aan te bevelen. Regelmatig trainen stimuleert bij een beginner de ademhaling en bloedsomloop in sterke mate en zorgt al snel voor een merkbaar resultaat.

Middelmatige ● 60 tot 70 % van de maximale hartslag
Een perfect niveau om fitness te verbeteren en op peil te houden. Zelfs een redelijk normale inspanning -minimaal 3 trainingen van 30 minuten per week- heeft een positief effect op hart en longen. Om uw conditie verder te verbeteren kunt u het aantal keren trainen per week verhogen of de duur van uw training verlengen. Verhoog echter nooit beide tegelijkertijd!

Gevorderde ● 70 tot 80 % van de maximale hartslag
Trainen op dit niveau is alleen weggelegd voor wie ècht fit is en wie gewend is aan langdurige uithoudingsvermogen, trainingen. Rust is in een fitness programma net zo belangrijk als de trainingen zelf. Traint u bijvoorbeeld drie weken achter elkaar zeer regelmatig, dan is het goed om het de week daarna wat rustiger aan te doen.

HARTSLAGMETING MET HANDSENSOREN

Keuze hartslagmetingsmethode (met handsensoren óf met Polar borstband) met behulp van de schakelaar onderaan de zitting: ON = pulsemeting met handsensoren, OFF = hartslagmeting met Polar borstband. De pulse wordt gemeten door middel van twee sensoren op de handgreep. Wanneer beide handen op de sensoren rusten, toont de display de hartslag van dat moment. **BELANGRIJK!** Als u een hartslag gestuurde trainer gebruikt, of als de hartslag meting voor u essentieel is, raden wij u aan uw hartslag te registreren via een Polar borstband; Ondanks het gebruik van een borstband, kan het de waarde/ betrouwbaarheid van persoon tot persoon verschillen.

HARTSLAG METEN

Hartslag kan telemetrisch worden gemeten. De E60R heeft een ingebouwde hartslagontvanger voor de bijgeleverde borstband met ingebouwde telemetrische hartslagzender.

BELANGRIJK! Als u een pacemaker gebruikt, mag u de borstband alleen met toestemming van een arts gebruiken.

Dit is het meest betrouwbare systeem, dat werkt met een borstband met meerdere elektrodes waarvan de gemeten waarden draadloos doorgeseind worden naar de monitor. Als u een pacemaker gebruikt, mag u de borstband alleen met toestemming van een arts gebruiken. Wanneer u uw hartslag tijdens de training op deze manier wilt controleren, moeten de geribbelde elektroden aan de binnenzijde van de borstband vochtig gemaakt worden (water).

Plaats de zender juist onder de borst met de elastische band strak genoeg om tijdens het fietsen de elektroden contact te laten houden met de huid, maar niet zo strak dat normaal ademen wordt belemmerd. De zender geeft de hartslag automatisch door aan de monitor die zich niet verder dan één meter van de borstband mag bevinden. Wanneer de zender verder van de monitor verwijderd is, wordt het signaal te zwak om te ontvangen.Let er ook op dat niet meerdere personen met een borstband om, binnen een straal van één meter rond de monitor staan, want de monitor ontvangt dan van elke elektrode een signaal en telt deze dan bij elkaar op.

Denkt u eraan wat de trainingskleding betreft, dat bepaalde in de kleding gebruikte vezels (zoals polyester of polyamide) statische electriciteit veroorzaken, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

Denkt u eraan dat mobiele telefoons, een tv of andere electronische apparaten een electromagnetisch veld om zich heen vormen, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

MONITOR



FUNCTIES VAN DE TOETSEN

1. PROGRAMMATOETS MANUAL

Hiermee kunt u met behulp van de pijlstoetsen het inspanningsniveau tijdens de training instellen.

2. PROGRAMMATOETS WATT CONTROL

Verandert het inspanningsniveau tijdens de training. Het scherm toont de programma's en de verandering van inspanning. U kunt het ingestelde niveau tijdens de training bijstellen door herhaaldelijk op de pijltoetsen te drukken.

3. PROGRAMMATOETS PROGRAMS

Het soort van trainingen die de Program funstie heeft zijn persoonlijk op zichzelf staande trainingen. Vaste of zelf samen te stellen trainingsprofielen. Keuzetoets PROGRAMS laat u voorgeprogrammeerde trainingsprofielen gebruiken en wijzigen.

4. PROGRAMMATOETS TARGET HR

Zorgt ervoor dat de weerstand steeds zodanig aangepast wordt dat uw hartslag op de ingestelde waarde blijft. Als de hartslag te hoog wordt neemt de weerstand automatisch af, als de hartslag te laag wordt, neemt de weerstand automatisch toe, waardoor u een grotere inspanning moet leveren. De ingestelde hartslagwaarde is tijdens de training te veranderen met de pijltoetsen.

5. TOETS RESET

Zet alle instellingen op NUL door de toets twee seconden ingedrukt te houden.

6. TOETS ENTER

Wordt gebruikt om door u ingestelde waarden te bevestigen en voor het bevestigen van een ingesteld programma.

7. TOETS MEMORY

Met deze toets kunt u 8 verschillende, door uzelf ingestelde programma's (P1-P8), opslaan in het geheugen of oproepen.

8. TOETS SCAN HOLD

Om de zes seconden wijzigt de monitor de geregistreerde waarden op de display.Als u een van de waarden langere tijd in de gaten wilt houden, moet u op de toets SCAN HOLD drukken. Daarmee houdt u de getoonde waarde op de display vast. Als u dan weer de elkaar afwisselende waarden op de display wilt volgen, moet u de vergrendeling vrijgeven door nog eens op de toets SCAN HOLD te drukken.

9. PIJLTOETSEN

Deze toetsen worden gebruikt voor het instellen van de verschillende waarden en weerstand en selecteren van programma's.

10. TIME / EFFORT (W)

Dit venster geeft de resterende ingestelde trainingstijd òf het inspanningsniveau in Watts weer.

11. DISTANCE / RPM

Het middelste venster rechts geeft de afstand in km of snelheid in RPM weer.

12. KCAL / PULSE

Dit venster geeft geschat calorieverbruik in kilocalorieën of hartslag weer. Omdat het vermogen om energie te produceren niet voor iederen gelijk is, vormt de waarde die de monitor berekent slechts een ruwe schatting.

13. MEETEENHEID

Keuze gewichtsweergave in KG óf LB. U kunt de standaardinstelling wijzigen met de schakelaar onderaan de monitor.

14. TELLER VAN DE TOTAALWAARDEN

De totale gebruiksduur (in het venster TIME) en afstand (in het venster DISTANCE) worden automatisch in het geheugen van de monitor opgeslagen. U krijgt die waarde op het scherm door op de 2 pijltoetsen te drukken.

15. T-WARE PROGRAMMA

Deze trainer is geschikt voor het gebruik van de T-Ware fitness test- en conditie programma. U kunt gebruik maken van deze software op uw PC door middel van het aansluiten van de trainer met een kabel. De benodigde kabel is een cross-cable met aan beide kanten een D9F stekker.

FUNCTIES

BELANGRIJK! Het LCD-scherm kan beschadigen door direct zonlicht, schokken en contact met vloeistoffen.

De monitor gaat vanzelf aan zodra de stekker in het stopcontact wordt gestoken. De monitor geeft dan een kort geluidssignaal en alle waarden op het scherm staan op nul. Als er 5 minuten geen activiteit is (fietsen, of het indrukken van een toets), schakelt de monitor vanzelf uit. Er blijft, zolang de transformator in het stopcontact aangesloten is, spanning op de elektronica en de monitor staan. Na het verstrijken van de ingestelde trainingstijd blijft de monitor de gegevens weergeven, daardoor is het niet nodig de waarden opnieuw in te stellen.

QUICK START

1. De monitor inschakelen óf na het indrukken van de RESET toets de ENTER toets drukken.
2. U kunt met de pijltoetsen het gewenste inspanningsniveau (1-32) instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.
3. Begin met de training

MANUAL PROGRAMMA

1. Druk na het aanzetten van de monitor of het indrukken van de RESET toets op de MANUAL toets.
2. Het Time venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-90 min in stappen van 5 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op ENTER.
3. Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 KG). Bevestig dit getal met ENTER.
4. Begin met de training.
5. Tijdens de training kunt u met de pijltoetsen het gewenste inspanningsniveau (1-32) instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.

U kunt het MANUAL-PROGRAMMA opslaan met de MEMORY FUNCTIE.

WATT CONTROL PROGRAMMA

Evenals het trainen binnen verschillende hartslaggrenzen een andere uitwerking op het lichaam heeft, verschillen ook de resultaten van trainingen op verschillende inspanningsniveaus. Een te laag inspanningsniveau heeft vaak niet het gewenste effect, zelf niet bij regelmatig trainen. De E60R is daarom uitgerust met een CONSTANT EFFORT-programma, waarmee u op een vooraf bepaald inspanningsniveau kunt trainen.

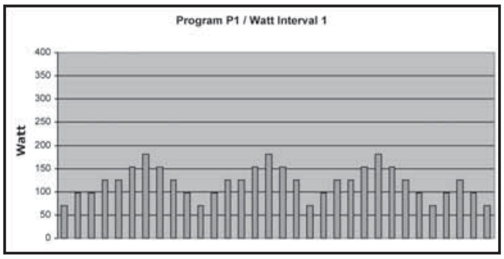
1. Na het aanzetten van de monitor of het indrukken van de RESET toets, kiest u het WATT CONTROL programma door op de WATT CONTROL toets te drukken.
2. Het EFFORT venster, licht op. Met de pijltoets kunt u het gewenste inspanningsniveau in Watts instellen (20-400 W in stappen van 10 W, de vooraf ingestelde waarde is 100 W). Bevestig met ENTER.
3. Het Time venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-90 min in stappen van 5 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op ENTER.
4. Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 KG). Bevestig dit getal met ENTER.
5. Begin met de training.
6. Tijdens de training kunt u met de pijltoetsen de weerstand instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.

U kunt het WATT CONTROL-PROGRAMMA opslaan met de MEMORY FUNCTIE.

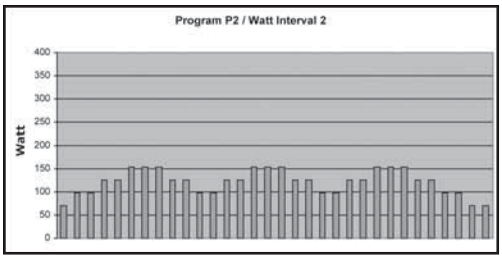
PROGRAMS

Het soort van trainingen die de Program funstie heeft zijn persoonlijk op zichzelf staande trainingen. Vaste of zelf samen te stellen trainingsprofielen. Keuzetoets **PROGRAMS** laat u voorgeprogrammeerde trainingsprofielen gebruiken en wijzigen. De geprogrammeerde trainingsprofielen zorgen voor afwisseling, zodat u gemotiveerd blijft om te trainen. Als basis voor de training kunt u elk gewenst profiel kiezen, maar stel voor of tijdens de training wel het niveau in met de pijltoetsen, zodat de inspanning goed aansluit op uw conditie.

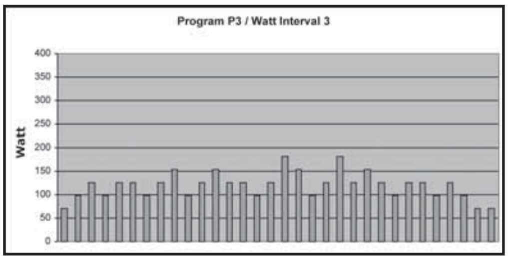
PROFIEL P1. Intensiviteitsprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. De pieken zijn vrij kort. Het profiel is ook geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde inspanning is 121 watt, de piek inspanning is 182 watt.



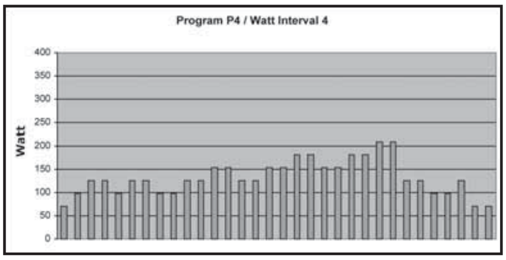
PROFIEL P2. Intensiviteitsprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. De pieken duren vrij lang, waardoor het profiel vooral geschikt is voor personen met een goede conditie. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde inspanning is 122 watt, de piek inspanning is 154 watt.



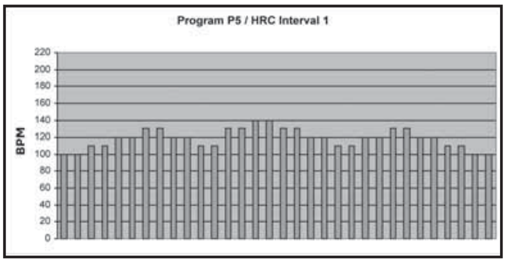
PROFIEL P3. Intensiviteitsprofiel met vele pieken om de explosieve kracht te verbeteren. De inspanning wordt onregelmatig gevarieerd en de pieken duren vrij kort. Het profiel is geschikt voor iedereen. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde inspanning is 120 watt, de piek inspanning is 182 watt.



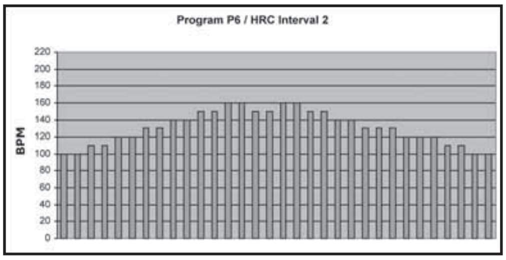
PROFIEL P4. Intensief bergop-profiel voor verbetering van het uithoudingsvermogen. De vrij lange pieken worden steeds hoger. Het profiel is vooral geschikt voor personen met een goede conditie. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde inspanning is 133 watt, de piek inspanning is 210 watt.



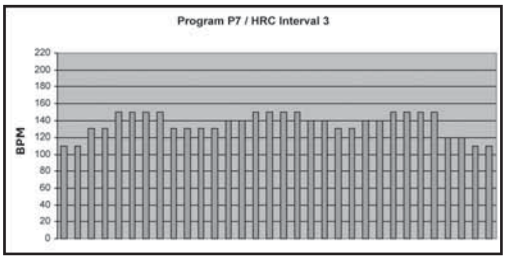
PROFIEL P5. Hartslagprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. De pieken zijn vrij lang. Het profiel is ook geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 119, de piek hartslag is 136.



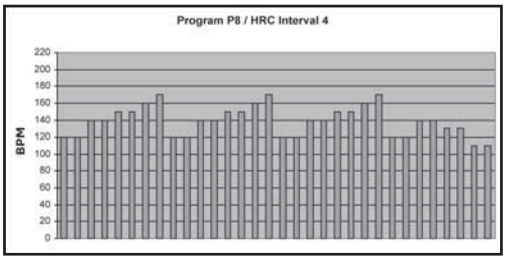
PROFIEL P6. Bergop-hartslagprofiel. Tot halverwege neemt de hartslag gelijkmatig toe en daalt daarna gelijkmatig. Het profiel is ook geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 126, de piek hartslag is 157.



PROFIEL P7. Hartslagprofiel met drie pieken voor verbetering van het uithoudingsvermogen. De pieken duren vrij lang, maar de hartslag blijft steeds tamelijk gelijkmatig. Het profiel is geschikt voor iedereen. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 131, de piek hartslag is 155.



PROFIEL P8. Hartslagprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. Na de vrij lange pieken begint een gelijkmatige herstelfase. Het profiel is vooral geschikt voor personen met een goede conditie. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 137, de piek hartslag is 170.



1. Druk na het aanzetten van de monitor of na het indrukken van **RESET** op de **PROGRAMS** toets.

2. Kies met de pijltoetsen het gewenste profiel (P1-P8). Drukt u op **ENTER**.

3. Het Time venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-90 min in stappen van 5 minuten, de vooraf ingestelde waarde is 20 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op **ENTER**.

4. Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 KG). Bevestig dit getal met **ENTER**.

5. Begin met de training. Tijdens de training kunt u met de pijltoetsen het hartslagniveau instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.

TARGET HR PROGRAMMA VOOR DE STREEFHARTSLAG

Dit programma zorgt ervoor dat de weerstand steeds zodanig aangepast wordt dat uw hartslag op de ingestelde waarde blijft. Hiervoor moet uiteraard de hartslag gemeten worden.

1. Druk na het aanzetten van de monitor of na het indrukken van RESET op de TARGET HR toets.
2. Het HR venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste hartslagniveau (weerstand (de vooraf ingestelde waarde is 110 bpm). Na het instellen drukt u op ENTER.

3. Het Time venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-90 min in stappen van 5 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op ENTER.
4. Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 KG). Bevestig dit getal met ENTER.
5. Begin met de training. Tijdens de training kunt u met de pijltoetsen de het hartslagniveau instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.

U kunt het TARGET HR -PROGRAMMA opslaan met de MEMORY FUNCTIE.

MEMORY

De monitor kan 8 zelfgeprogrammeerde trainingen in het geheugen opslaan.

BEWAREN VAN EIGEN PROGRAMMA'S

Wanneer u een zelf ontwikkeld programma wilt vastleggen, drukt u na de training op MEMORY. Kies met de pijltoetsen de gewenste geheugenlocatie (u kunt kiezen uit P1-P8). Bevestig uw keus met ENTER. Het eigen programma is nu vastgelegd in de computer. **LET OP!** In een profiel worden hoogstens 32 wijzigingen opgeslagen! Het te bewaren profiel moet minstens 10 minuten duren.

GEBRUIK VAN DE PROGRAMMA'S

1. Als u een eerder in het geheugen opgeslagen programma wilt gebruiken, drukt u na het aanzetten van de monitor, of na een druk op de RESET toets, op de MEMORY toets.
2. Kies met de pijltoetsen of met de MEMORY toets het gewenste programma en bevestig uw keuze met ENTER.
3. Het Time venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-180 min in stappen van 5 minuten, de vooraf ingestelde waarde is 20 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op ENTER.
4. Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 KG). Bevestig dit getal met ENTER.
5. Begin met de training.

Indien gewenst kunt u het inspanningsniveau tijdens de training veranderen met de pijltoetsen. Als u deze veranderingen in het geheugen wilt opslaan, drukt u na de training op de MEMORY toets en kiest u met de pijltoets de gewenste geheugenlocatie. Druk op ENTER om uw keus te bevestigen.

PAUZE

De waarden van een onderbroken training worden 5 minuten in het geheugen van de monitor opgeslagen, waarna ze op nul worden gezet.

STORINGEN

De monitor meldt de storingen op het scherm aan.

Err 2 De trainer reageert niet op besturing.

De trainer 1 minuut niet gebruiken en daarna herstarten. Als de melding niet verdwijnt, contact met de dealer of Tunturi opnemen.

VERPLAATSEN

Wilt u uw fietstrainer verplaatsen, doe dat dan op de hieronder omschreven manier. Het verkeerd optillen van een zwaar apparaat, kan immers rugletsel veroorzaken.

BELANGRIJK! Schakel bij het verplaatsen van het apparaat altijd eerst de elektriciteit uit en neem de stekker uit het stopcontact!

Ga achter de hometrainer staan. Pak de zitting in de ene hand en de handgreepstang in de andere. Kantel de E60R zodat deze op de transportwielen komt te staan en rol de hometrainer naar de gewenste plaats. Houd bij het neerzetten de zitting en de handgreepstang vast en blijf achter de hometrainer staan. Transporteer de Recumbent Cycle alleen volgens de instructies om rugletsel en schade als gevolg van onjuist tillen te voorkomen. Plaats de hometrainer in een droge, stofvrije ruimte met minimale temperatuurverschillen om storingen te voorkomen.

ONDERHOUD

De Tunturi apparaten hebben weinig onderhoud nodig. Het is raadzaam om zo nu en dan te controleren of alle bouten en moeren nog goed vast zitten. U kunt het apparaat schoonhouden door het af te nemen met een vochtige doek. Gebruik echter geen oplosmiddelen.
● De metalen delen kunt u het beste tegen de inwerking van transpiratievocht beschermen, om regelmatig deze delen te behandelen met een car-wax of teflonolie.
● Verwijder de kunststof behuizing van het apparaat nooit!
● De elektromagnetische weerstand genereert een magnetisch veld dat bijvoorbeeld horloges of de magneetstrip op bank- en creditcards kan beschadigen als deze in direct contact komen met de magneten. Probeer daarom nooit het gedeelte met de elektromagnetische weerstand te openen of

te demonteren!

- Het elektromagnetische weerstand systeem is gebaseerd op het opwekken van elektromagnetische kracht. Het weerstand niveau en de veranderingen daarvan worden elektronisch gemeten en weergegeven, op het beeldscherm, in Watts. Hierdoor hoeft uw Tunturi fietsergometer niet opnieuw gekalibreerd te worden wanneer deze gemonteerd, onderhouden of gebruikt wordt, geheel volgens de instructies in deze handleiding.
- Als het apparaat enige tijd niet wordt gebruikt, is het mogelijk, dat de transmissieriem enigszins vervormt. U ondervindt een onregelmatig gevoel bij het fietsen, als u weer opnieuw gaat trainen. Echter na een paar minuten fietsen, krijgt de transmissieriem zijn oorspronkelijke vorm weer terug en zal het onregelmatige gevoel weer snel verdwijnen.

BELANGRIJK! Mochten er storingen optreden bij het gebruik van de apparatuur, neem dan onmiddellijk contact op met uw Tunturi dealer. Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Tunturi trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd.

Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de fietsergometer zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het onnodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel.

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte	165 cm
Breedte	67 cm
Hoogte	100 cm
Gewicht	63 kg

Alle Tunturi ergometers voldoen aan de eisen van EUs EMC Directieven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC) en elektrische apparatuur ontworpen voor gebruik binnen bepaalde spanningslimieten (73/23/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien.

Alle Tunturi ergometers voldoen aan EN precisie- en veiligheidsnormen (Norm HA, EN-957, deel 1 en 5).

Tunturi is gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

Tunturi is gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

BELANGRIJK! De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur. De instructies dienen bij het in elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd. Veranderingen of modificaties, welke niet door Tunturi Oy Ltd zijn goedgekeurd, laten de Tunturi Oy Ltd product aansprakelijkheid geheel vervallen.

Wij wensen u veel plezierige trainingen met uw nieuwe Tunturi trainingspartner!

INDICE

AVVERTENZE

Questo libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnasica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuarne qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un luogo sicuro e a portata di mano; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, tutte le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta attenzione!

AVVERTENZE SULLA VOSTRA SALUTE

- Prima di iniziare l'allenamento consultate un medico per controllare la vostra condizione fisica.
- Se avvertite disturbi, nausea o altri sintomi anormali durante l'esercizio, smettate immediatamente e consultate un medico.
- Onde evitare dolori muscolari, fate alcuni esercizi di stiramento prima dell'allenamento.

AVVERTENZE SULL'AMBIENTE

- L'attrezzo non è stato progettato per essere usato all'aperto.
- Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile.
- Assicuratevi che l'ambiente dove vi allenate abbia ventilazione adeguata e non sia umido.
- Consigliamo di conservare l'attrezzo, quando in uso, a temperatura ambiente da +10 a +35°C. L'attrezzo può essere immagazzinato da -15 a + 40°C. Il tasso d'umidità non deve mai superare il 90 %.

AVVERTENZE SULL'USO DELL'ATTREZZO

- Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo, si deve sempre tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati.
- Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.
- Non appoggiarsi mai sul pannello.
- Premi i tasti con il polpastrello: le unghie possono danneggiare la membrana del display.
- Non usate mai l'attrezzo con carter smontati.
- Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.
- L'attrezzo può essere usato da una persona sola alla volta.
- Impugnate il manubrio per salire o scendere dall'attrezzo.
- Proteggi il pannello dell'utente dalla luce del sole. La superficie del pannello, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata.
- Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.
- Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte da questo manuale.
- L'attrezzo non puó essere usato da persone, il cui peso superi i 150 kg.
- Questo attrezzo é concepito per uso domestico, per il quale vale la garanzia; per uso domestico 24 mesi. Per maggiori informazioni sulle condizioni di garanzia dell'attrezzo, consultare il libretto di garanzia allegato.

La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte i questo manuale!

SEI BENVENUTO NEL MONDO DEGLI ALLENAMENTI TUNTURI!

Hai fatto un'ottima scelta. Si vede che tieni alla tua forma fisica. Indubbiamente sei una persona esigente che richiede il meglio in quanto a qualità e stile. Nella Tunturi troverai il tuo partner ideale. Alta tecnologia, sicurezza e stimolo per sempre migliori prestazioni sono le sue caratteristiche. Qualunque sia il tipo di allenamento che intendi praticare, questo è lo strumento fatto per te. Nel fascicolo unito al tuo attrezzo Tunturi troverai le informazioni necessarie per un allenamento efficace. Puoi anche consultare il sito internet della Tunturi **(WWW.TUNTURI.COM).**

MONTAGGIO

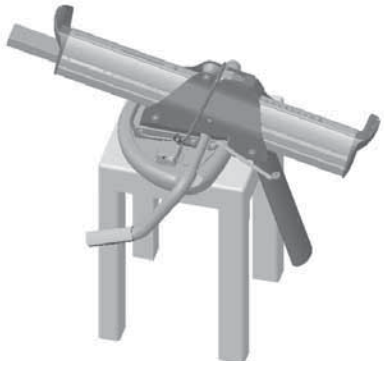
Aprire l'imballaggio, adagiandolo sul fianco. Estrarre il prodotto dalla scatola e controllare che questa contenga i seguenti componenti:
1. Parte anteriore del telaio
2. Parte inferiore del telaio
3. Telio del sedile
4. Sedile (2 elementi)
5. Manubrio
6. Pannello di monitoraggio
7. Piedi d'appoggio (2)
8. Pedali (2)
9. Utensili (le parti sono segnate con * nella lista pezzi di ricambio): conserva tali utensili con cura, in quanto ne puoi aver bisogno (per esempio, in fase di regolazione dell'attrezzo)

La lista pezzi di ricambio, la trovi nel retro di questa guida. Se notate le mancanza di qualcosa, contattate il vostro rivenditore indicando modello, numero di serie e codice del ricambio. L'imballaggio è inclusivo di sacchetto riempito con silicati, per l'assorbimento dell'umidità durante l'immagazzinamento e il trasporto. Ricordati di disfartene, dopo il disimballaggio dell'attrezzatura. Le direzioni sinistra, destra, fronte e retro sono definite in rapporto alla posizione in cui si trova la persona durante l'allenamento.

MANUBRIO E SEDILE

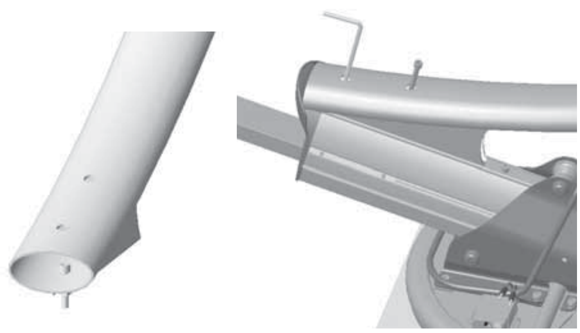
(senza sensori nel manubrio)
Svitare i dadi del sedile. Posizionare il sedile sottosopra ad esempio su una sedia. Posizionare in questa posizione il manubrio, la barra spaziatrice ed il telaio del sedile ed assicuratelo avvitando gli appositi dadi.

MANUBRIO E SEDILE



(con sensori nel manubrio) Svitare le viti del sedile. Posizionare il sedile sottosopra ad esempio su una sedia. Posizionare in questa posizione il manubrio, la barra spaziatrice ed il telaio del sedile. **ATTENZIONE!** Non danneggiate le impugnature che rilevano le pulsazioni. Avvitare le viti. Attaccare i fili delle impugnature che rilevano il battito alla scatola del tramettitore e infilate il filo eccedente dentro al manubrio. Inserite le batterie (3xAAA).

TELAIO INFERIORE

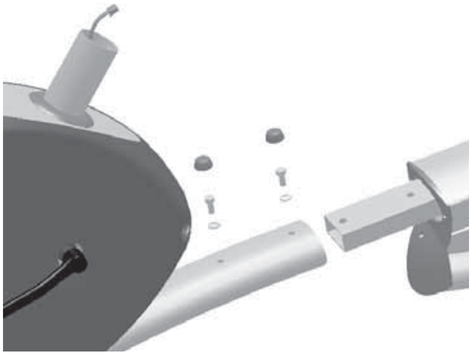


Sfilate la piastra che è sotto al telaio del sedile. Fissate il telaio inferiore al telaio del sedile usando le viti più corte M8 (A) sul davanti e le viti M8 più lunghe (B) sul retro. Inserite le viti più corte (A) nei buchi del telaio dalla fine del telaio inferiore e le viti più lunghe (B) dal telaio. Infilate le viti dai buchi del telaio inferiore in modo che raggiungano la filettatura della piastrina e avvitatele bene.

PIEDI D'APPOGGIO

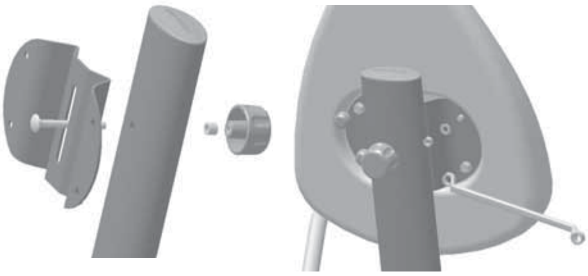
Fissare i piedi d'appoggio con due viti esagonali M10 (C) e due rosette (D). Avvitare le viti con le dita, senza serrarle in modo definitivo. Sollevare l'attrezzo da terra e metterlo in posizione corretta. Fissare il piede d'appoggio anteriore al telaio anteriore, seguendo la stessa procedura.

COLLEGAMENTO DEL TELAIO



Collegare il telaio anteriore ed il tubo del sedile, inserendo tra di loro entrambi i tubi e facendo attenzione al corretto allineamento dei fori delle viti di fissaggio. Fissare entrambi i telaio con due viti M8 (E) e due rosette (F). Serrare quindi le viti di fissaggio dei piedi d'appoggio anteriori e posteriori. Montate le coperture plastiche sui viti.

SEDILE E SCHIENALE



Infilate le viti (G) nei buchi del telaio del sedile e la piastrina. Inserite le renelle (H) sulle viti ed avvitate il tutto con i dadi (I). Dopo aver rimosso i dadi e le renelle fissate lo schienale e riavvitate le viti, dopo montate le coperture plastiche sui dadi.

PANNELLO DI MONITORAGGIO



Staccare il nastro adesivo, che fissa il cavetto al tubo del telaio. Collegare il cavetto alla connessione del pannello di monitoraggio che si trova dentro il suo tubo. Guidare con cura il cavetto dentro il tubo del telaio e pressare il tubo di collegamento del pannello. In questo modo questo s'inserirà nel tubo del telaio e le teste delle viti di fissaggio rimarranno sulla superficie esterna dell'attrezzo.



ATTENZIONE! Serrare entrambe le viti di fissaggio del tubo di collegamento, ruotandole in senso antiorario. Per fare questa operazione bisogna inserire la chiave esagonale per prugnole nel foro che si trova nell'estremità del tubo del telaio e che ospita la vite. Serrare accuratamente tutte le viti. Svitare le due viti di fissaggio del supporto per la bottiglia dell'acqua, che si trovano sotto al pannello di monitoraggio. Fissare con queste il supporto della bottiglia dell'acqua.

PEDALI



1. I pedali sono distinguibili con i marchi L (sinistro) e R (destro), incisi sul loro asse. Fissa il pedale di sinistra alla pedivella che si trova a sinistra del telaio, girando il pedale in senso antiorario. Allo stesso modo, fissa il pedale di destra alla pedivella di destra, sempre girando in senso antiorario.
2. Fissare le cinghie dei pedali partendo dal raccordo sul lato dell'attrezzo. Inserire la cinghia attraverso la forcella del pedale. Pressare la cinghia nel supporto del pedale.
3. Fissare le cinghie alle superfici esterne dei pedali. Inserire le cinghie attraverso i ganci di fissaggio. L'agganciamento sarà automatico.
4. La lunghezza della cinghia è regolabile. Regolare la lunghezza della cinghia per mezzo dei ganci di fissaggio.

CAVETTO DI ALIMENTAZIONE

Collegare il trasformatore alla presa che si trova sopra il piede d'appoggio posteriore. Collegare il cavo di alimentazione del trasformatore alla presa

di corrente. Alla fine dell'allenamento, scollegare il cavetto di alimentazione dalla presa di corrente. Assicurarsi che il cavetto di alimentazione non si trovi sotto l'attrezzatura sportiva.

REGOLAZIONI

LA GIUSTA POSIZIONE DEL CORPO

L'attrezzo E60R è progettate in modo da permettere al peso del corpo di distribuirsi in maniera uniforme sugli addominali e sulla parte inferiore della schiena. Inoltre, nella posizione di esercizio, le gambe vengono a trovarsi quasi all'altezza del cuore, di conseguenza la circolazione sanguigna viene facilitata grazie al minore stress e l'esercizio risulta essere ancora più efficace. La posizione di allenamennto può essere regolata nel seguente modo: la distanza del sedile dai pedali viene regolata in modo che la parte centrale della pianta del piede possa raggiungere comodamente il pedale. La gamba dovrà essere quasi completamente distesa quando il pedale si trova nella sua posizione più lontana dal sedile. Sollevare il bloccaggio del sedile. Mettere i piedi sui pedali e pressare il sedile indietro in modo che raggiunga una distanza corretta. Verificare la distanza, pedalando in senso antiorario. Bloccare il sedile.

IL TRAINING CON LA TUNTURI

Se tu non ti sei allenato per un lungo periodo di tempo, dovresti farti fare un check-up delle tue condizioni fisiche e consultare un medico, nei casi in cui hai più di 40 anni, la tua condizione fisica è mediocre, soffri di qualche malattia cronica o hai problemi di salute, oppure o hai subito danni ai muscoli o hai problemi nel loro funzionamento. Chi è sofferente di cuore o di malattie circolatorie, oppure è predisposto per qualunque altro fattore a rischio, dovrebbe assolutamente sottoporsi a controllo, prima di incominciare col training. Per esercizi ”endurance”, si consiglia di allenarsi almeno 3 volte alla settimana, ma non dimenticare che, dal punto di vista della salute, una volta alla settimana è meglio di niente. I risultati dell'allenamento si vedranno dopo appena qualche settimana. Se non sei affatto in forma, incomincia con un'esecuzione della durata di 20 minuti. Una volta migliorate le tue condizioni, puoi allenarti per 30-60 minuti di seguito, a seconda degli obiettivi che ti proponi.

LIVELLO DEGLI ESERCIZI

Il miglior training, che ti serva a migliorare la tua forma fisica in generale, è un training la cui difficoltà sia ”giusta”, e cioè un training non troppo pesante e non troppo facile. Qualunque sia lo scopo che tu ti sia prefissato, i risultati migliori saranno raggiunti col suddetto training al giusto livello di sforzo, e la misura migliore, per tale sforzo, è il ritmo del tuo stesso cuore. Per prima cosa, quindi, devi sapere qual'è il livello massimo di battiti cardiaci, cidè il livello, oltre il quale le pulsazioni non aumentano, pur aggiungendo sforzi. Se tu non conosci il numero massimo delle tue pulsazioni, puoi usare la seguente formula indicativa:

220 – L'ETÀ

Questi sono valori indicativi. Il numero massimo di pulsazioni cardiache diminuisce, in media, di un punto ogni anno. Se appartieni ad uno dei gruppi a rischio, di cui abbiamo fatto menzione in precedenza, chiedi a un medico di misurare il tuo livello massimo di pulsazioni cardiache. Abbiamo definito tre differenti aree di pulsazioni, per aiutarti a stabilire il tuo livello di training.

Principianti ● 50-60 % del massimo di pulsazioni
Questo livello è indicato anche per i weight-watchers, per i convalescenti e per coloro che non hanno fatto allenamento per lungo tempo. Si raccomandano tre periodi di training ininterrotto alla settimana, ognuno della durata di almeno mezz'ora. Un esercizio regolare migliora notevolmente la performance respiratoria e circolatoria del principiante, tanto da farti sentire presto molto più in forma.

Trainer ● 60-70 % del massimo di pulsazioni
Questo livello è perfetto per chi voglia migliorare il proprio fitness e mantenerlo in ottime condizioni. Uno sforzo ragionevole e bilanciato migliora notevolmente le funzioni cardiovascolari e respiratorie; il training deve durare per almeno 30 minuti e deve essere fatto come minimo tre volte alla settimana. Per migliorare ulteriormente la tua condizione fisica, puoi aumentare la frequenza o l'intensità dello sforzo.

Trainer attivo ● 70-80 % del massimo di pulsazioni
Le esercitazioni a questo livello vanno bene solo per coloro che hanno raggiunto una forma quasi perfetta e devono essere precedute da lunghi periodi di allenamenti ”endurance”.

In un programma di fitness, il riposo è altrettanto importante quanto l'esercizio fisico!

MISURAZIONE DELLE PULSAZIONI CON SENSORI NEL MANUBRIO

La mizurazione delle pulsazioni con sensori nel manubrio richiede l'interruttore in posizione ON. Se Lei desidera usare la cintura Polare per misurazione della frequenza cardiaca, cambi l'interruttore a posizione OFF. Il monitoraggio delle pulsazioni del modello E60R si basa sui sensori che si trovano nel manubrio. Il dispositivo inizia a rilevare la frequenza quando l'utente tocca entrambe le manopole del manubrio contemporaneamente. Per garantire un monitoraggio affidabile, è importante che la pelle sia costantemente a contatto con i sensori e che questa sia leggermente umida.

RILEVAZIONE DELLE PULSAZIONI

Le pulsazioni si possono misurare telemetricamente. Nel pannello è già montato un ricevitore compatibile con i trasmettitori telemetrici.

ATTENZIONE! Coloro i quali sono portatori di pacemaker devono consultare il proprio medico, che indicherà o meno la possibilità di utilizzare l'attrezzo con questo tipo di cardiofrequenzimetro.

Questa è la più affidabile, gli elettrodi rilevano e trasmettono le pulsazioni dal cuore al pannello per mezzo di un campo elettromagnetico. Se volete misurare le pulsazioni durante l'allenamento, inumidite gli elettrodi in gomma posti sulla cinghia elastica con saliva e acqua. Allacciate la cintura sotto al petto abbastanza stretta in modo che gli elettrodi rimangano a contatto con la pelle mentre pedalate, ma non cosi stretta da rendere difficile la respirazione. Il campo di trasmissione massimo o è circa 1 m. Se allacciate le cintura sopra una maglietta, inumiditela leggermente nei punti di contatto degli elettrodi. Il valore delle pulsazioni appare sul pannello in basso a destra. Seguite le pulsazioni durante l'allenamento e specialmente l'indicatore. Questa si accende in concomitanza con il vostro battito. Se notate disturbi, significa che la misurazione non sta funzionando al meglio.

CONSIGLI SULLA RILEVAZIONE TELEMETRICA

Se gli elettrodi non sono umidi, il vostro battito non appare sullo schermo. Se gli elettrodi sono asciutti, inumiditeli nuovamente. Se ci sono parecchi sistemi i di rilevazione telemetrica vicini, è bene che la distanza tra loro sia di almeno 1.5m. Allo stesso modo se ci sono solo un ricevitore e tanti trasmettitori in uso, solo una persona con il trasmettitore deve essere nella portata di trasmissione. Il trasmettitore si accende da solo appena rileva i primi battiti. Sudore o creme possono mantenerlo acceso anche dopo l'uso consummando la batteria. Ecco perche' è bene pulire gli elettrodi dopo l'uso.

Prima di scegliere gli abiti da ginnastica, tieni presente che alcune fibre tessili in essi usate (esempio poliesteri e poliamidi) sono produttrici di elettrostaticità, e ciò può inficiare l'affidabilità della misura pulsazioni.

Tieni anche presente che telefono cellulare, TV ed altri apparati elettrici formano all'intorno un campo elettromagnetico, con conseguenti problemi nella misura del battito cardiaco.

PANNELLO



TASTI E FUNZIONI

1. MANUAL

La funzione MANUAL permette di cambiare il carico agendo sui bottoni con freccia in alto ed in basso durante l'allenamento.

2. WATT CONTROL (CARICO COSTANTE)

Questo programma permette di preimpostare il livello di carico (watts) al quale volete allenarvi e la macchina lo manterrà in dipendentemente dalla velocità, il carico diminuirà automaticamente e viceversa. Il valore impostato può anche essere cambiato durante la seduta. Lo schermo visualizza l'intero programma. Potete scegliere il profilo più adatto a voi premendo tasti freccia ripetutamente.

3. PROGRAMS

La forma di esercizio che la funzione PROGRAMS permette è quella basata su esercizi individuali, separati o profili di esercizio. Il tasto PROGRAMS ti permette all'editing dei profili di esercizio preprogrammati, nei quali il livello di resistenza varia in maniera predeterminata.

4. TARGET HR (PULSAZIONI COSTANTI)

Questo programma permette di preimpostare il vostro ritmo cardiaco al quale volete allenarvi e l'attrezzo regolerà la resistenza in modo da farvi mantenere questo valore. Se il battito tende a salire, il carico diminuirà e viceversa. Il valore impostato può anche essere cambiato durante la seduta.

5. RESET

Azzera tutti i valori premendo 2 secondi.

6. ENTER

Conferma i valori ed i parametri impostati dall'atente.

7. MEMORY

Salva e apre i programmi (UTENTE P1-P8).

8. SCAN HOLD

Il contatore cambia i valori dei display, ad intervalli di 6 secondi. Qualora tu desideri seguire qualche valore più a lungo, premi il tasto SCAN HOLD, e così i display si bloccano. Quando poi vuoi vedere i valori che cambiano, premi nuovamente lo stesso tasto SCAN HOLD.

9. TASTI FRECCIA

Da usare per impostare i valori. Nella funzione manuale sono usati per incrementare o diminuire la resistenza.

10. TIME / EFFORT (W) (TEMPO / SFORZO)

Lo schermo alterna tra il tempo (conto alla ruvescia) ed il carico in watts.

11. DISTANCE / RPM (DISTANZA / VELOCITÀ IN PEDALATE AL MINUTO)

Questo schermo alterna la distanza in km e la velocità in pedalate al minuto (RPM).

12. KCAL / HR (CONSUMO ENERGETICO / PULSAZIONI)

Questo schermo alterna tra il consumo energetico approssimato in kilocalorie e le pulsazioni. A causa della differente capacità delle persone di produrre energia, questo valore è da considerarsi statistico e mostra una approsimazione del reale consumo.

13. UNITA DI MISURA

Potete selezionare l'unità di misura di peso (KG / LB) con l'interrutore posto sotto alla pannello.

14. CONTEGGIO CUMULATIVO

Il tempo ed la distanza totali di uso, effettuate con l'attrezzo, si fissa nella memoria del contatore. Il valore lo vedi sul display, premendo i tasti freccia simultaneamente.

15. T-WARE PROGRAM

Questo attrezzo è compatibile con il software di T-WARE. Puoi quindi lavorare con il T-WARE installandolo sul tuo PC e connettendo il pannello al PC con il cavo. Il cavo è di tipo Null Modem con un connettore D9F ad entrambe le estremità.

USO DEL PANNELLO ELETTRONICO

ATTENZIONE! Non esponete il pannello alla luce diretta del sole perche può danneggiarsi lo schermo. Evitate anche urti ed acqua.

Il pannello si accende automaticamente quando la spina è attaccata. Si sente un breve bip quando tutte le funzioni sono a zero. Si spegne da solo dopo 5 minuti di non-uso.

QUICK START

1. Selezionare la funzione premendo ENTER dopo aver premuto RESET o attacca la corrente al dispositivo.
2. Potete regolare il carico (1-32) con i tasti freccia, e lo colonne luminose sulla sinistra indicano il carico scelto.
3. Iniziate l'allenamento.

FUNZIONE MANUALE

1. Selezionare la funzione premendo MANUAL dopo aver acceso o dopo aver premuto RESET.
2. Lo schermo TIME (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-90 min a passi di 5) con i tasti freccia, premere ENTER.
3. Impostate il vostro peso con i tasti freccia (valore preimpostato: 70 Kg). Il pannello mosterà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso con i tasti freccia, premete ENTER ancora.
4. Potete regolare il carico (1-32) con i tasti freccia, e lo colonne luminose indicano il carico scelto.
5. Iniziate l'allenamento.

I programmi possono essere salvati in memoria.

PROGRAMMA WATT CONTROL

1. Selezionate questo programma premendo WATT CONTROL dopo aver acceso il pannello o dopo aver premuto RESET.
2. Lo schermo del carico (EFFORT) inizia a lampeggiare. Impostate il carico desiderato in Watts (20-400 W a passi di 10 W, valore preimpostato: 100 W) usando i tasti freccia. Questo valore potrà essere cambiato durante l'allenamento. Dopo aver scelto il valore confermare premendo ENTER.
3. Lo schermo TIME (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-90 min a passi di 5) con i tasti freccia, premere ENTER.
4. Impostate il vostro peso con i tasti freccia (valore preimpostato: 70 Kg). Il pannello mosterà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso con i tasti freccia, premete ENTER ancora.
5. Iniziate l'allenamento.
6. Potete regolare il carico con i tasti freccia, e lo colonne luminose indicano il carico scelto.

I programmi possono essere salvati in memoria.

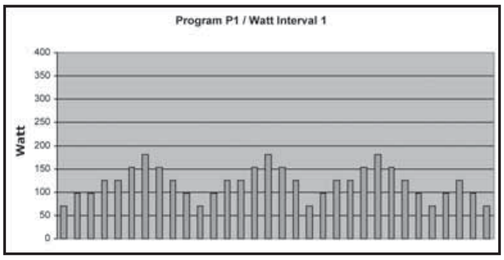
PROGRAMS

(PROFILI DI ESERCIZIO PREIMPOSTATI)

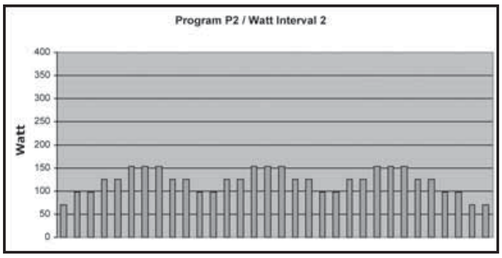
La forma di esercizio che la funzione **PROGRAMS** permette è quella basata su esercizi individuali, separati o pro. li di esercizio. Il tasto **PROGRAMS** ti permette all'editing dei profili di esercizio preimpostati, nei quali il livello di resistenza varia in maniera predeterminata.

I profili preimpostati sono stati sviluppati appositamente per rendere l'allenamento motivante ed interessante: i profili di base possono essere selezionati liberamente. Prima o durante l'allenamento è importante impostare il livello desiderato per mezzo dei tasti di regolazione. In questo modo il profilo rispoderà sempre al vostro livello di condizione fisica.

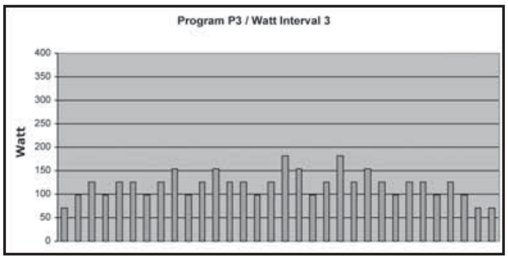
PROFILO P1. Profilo carico con tre salite per migliorare l'assimilazione di ossigeno. Le salite sono relativamente brevi e quindi questo profilo è indicato anche per i principianti. Con valore preimpostato, il sforzo medio è 121 watts, valore max assoluto di sforzo è 182 watts.



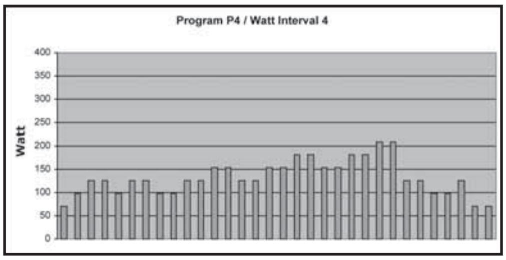
PROFILO P2. Profilo carico con tre salite per migliorare l'assimilazione di ossigeno. Le salite abbastanza lunghe e quindi questo profilo è indicato soprattutto per chi gode di un'ottima condizione fisica. Con valore preimpostato, il sforzo medio è 122 watts, valore max assoluto di sforzo è 154 watts.



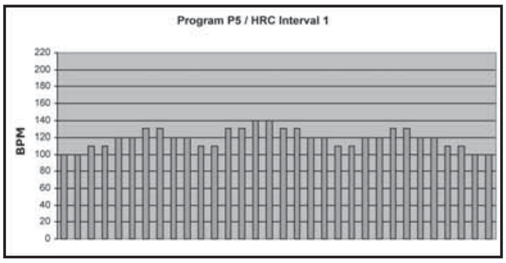
PROFILO P3. Profilo carico versatile per migliorare la velocità. Le variazioni di carico sono irregolari e le salite relativamente brevi. Questo prifilo è indicato per tutti. Con valore preimpostato, il sforzo medio è 120 watts, valore max assoluto di sforzo è 182 watts.



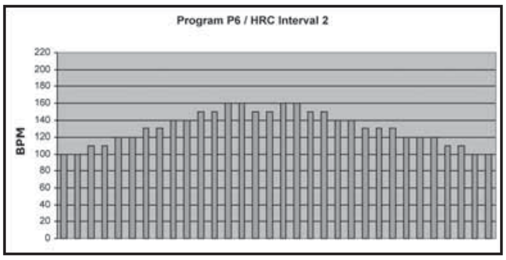
PROFILO P4. Profilo carico in salita per migliorare la resistenza. Le salite sono particolarmente lunghe, si protraggono fino alla fine del profilo e sono in progressione una più lunga dell'altra. Questo profilo è particolarmente indicato soprattutto per chi gode di un'ottima condizione fisica. Con valore preimpostato, il sforzo medio è 133 watts, valore max assoluto di sforzo è 210 watts.



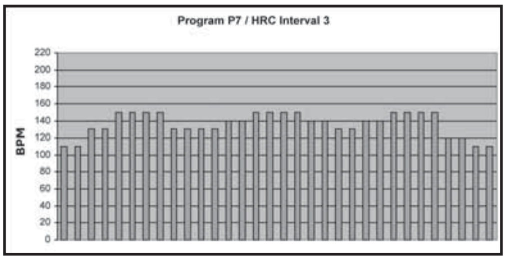
PROFILO P5. Profilo frequenza cardiaca con tre salite per migliorare l'assimilazione di ossigeno. Le salite abbastanza lunghe. Cinonostante questo profilo è indicato anche per i principianti. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 119, il valore max di pulsazioni è 136.



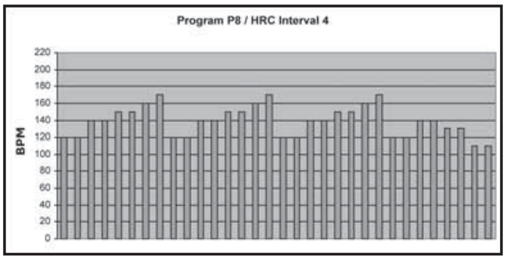
PROFILO P6. Profilo salita con controllo della frequenza cardiaca. In questo profilo la frequenza cardiaca viene fatta aumentare progressivamente fino a metà dell'allenamento e poi ridotta in modo costante. Questo profilo è particolarmente indicato anche per i principianti. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 126, il valore max di pulsazioni è 157.



PROFILO P7. Profilo frequenza cardiaca con tre salite per migliorare la resistenza. Le salite sono abbastanza lunghe. Ciononostante il profilo permette di mantenere costante la frequenza cardiaca. Questo profilo è indicato per tutti. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 131, il valore max di pulsazioni è 155.



PROFILO P8. Profilo frequenza cardiaca con tre salite per migliorare l'assimilazione di ossigeno. Salite abbastanza lunghe seguite da sezioni pianeggianti per il recupero. Questo profilo è particolarmente indicato soprattutto per chi gode di un'ottima condizione fisica. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 137, il valore max di pulsazioni è 170.



1. Selezionate questo programma premendo **PROGRAMS** dopo aver acceso il pannello o dopo aver premuto **RESET.**

2. Impostate il profilo desiderato (P1-P8) usando i tasti freccia. Una volta scelto il profilo, confermare premendo **ENTER.**

3. Lo schermo **TIME** (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-180 min a passi di 5, valore preimpostato 20 min) con i tasti freccia, premere **ENTER.**

4. Impostate il vostro peso con i tasti freccia (valore preimpostato: 70 Kg). Il pannello mosterà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso con i tasti freccia, premete **ENTER** ancora.

5. Iniziate l'allenamento. Potete regolare il carico con i tasti freccia, e lo colonne indicano il carico scelto.

PROGRAMMA A PULSAZIONE COSTANTE (TARGET HR)

Il programma a TARGET HR della E60R vi permette di allenarvi a livello di pulsazioni richiesto. Questo programma richiede la rilevazione del vostro ritmo cardiaco. E' raccomandabile usare il sistema di rilevazione telemetrico invece della clip all'orecchio.

1. Selezionate questo programma premendo TARGET HR dopo aver acceso il pannello o dopo aver premuto RESET.
2. Lo schermo delle pulsazioni (HR) inizia a lampeggiare. Impostate il valore desiderato (battiti al minuto) usando i tasti freccia. Questo valore preimpostato può essere cambiato durante l'allenamento. Ad esempio, iniziate il riscaldamento a basso ritmo cardiaco o per poi aumentare il carico incrementando le pulsazioni. Una volta scelto il valore, confermare premendo ENTER.
3. Lo schermo TIME (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-90 min a passi di 5) con i tasti freccia, premere ENTER.
4. Impostate il vostro peso con i tasti freccia (valore preimpostato: 70 Kg). Il pannello mosterà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso con i tasti freccia, premete ENTER ancora.
5. Iniziate l'allenamento. Potete regolare il carico con i tasti freccia, e lo colonne luminose indicano il carico scelto.

I programmi possono essere salvati in memoria.

FUNZIONE MEMORIA

Il pannello permette di salvare in memoria 8 programmi inventati dall'utente.

SALVATAGGIO DEI PROGRAMMI

Quando volete salvare in memoria un programma manuale, premete MEMORY alla fine del vostro allenamento. Seggliete il nome di memoria desiderato (P1-P8) usando i tasti freccia. Quindi premete ENTER. Il vostro programma è adesso salvato in memoria. **NOTA BENE!** Il profilo viene salvato solo se la variazione a 32. I profili

da salvare, devono avere una durata di almeno 10 minuti.

USO DEI PROGRAMMI

1. Se volete usare un programma salvato precedentemente in memoria, premete MEMORY e sceglete con i tasti freccia il programma desiderato. Premete ENTER.
2. Lo schermo TIME (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-180 min a passi di 5) con i tasti freccia, premere ENTER.
3. Lo schermo DISTANCE inizia a lampeggiare, si legge KG. Impostate il vostro peso con i tasti freccia. Il pannello mosterà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso. Premete ENTER ancora.
4. Iniziate l'allenamento.

Se volete potete regolare anche il livello di sforzo durante l'allenamento con i tasti freccia. Potete salvare in memoria questi cambiamenti, premendo MEMORY alla fine dell'allenamento, scegliere il nome desiderato e premere ENTER per confermarlo.

PAUSE

Si riattiva operando l'interfaccia, l'interfaccia salva per 5 minuti i valori dell'allenamento interrotto, dopo di che li azzera.

CODICI DISFUNZIONI

L'interfaccia fornisce, sul display, le informazioni relative a malfunzionamenti da essa stessa rilevati.

Err 2 Il tappeto non risponde ai comandi.

Segni l'attrezzo per 1minute poi riaccendi. Se il messaggio errore non scompare, contatta la manutenzione.

TRASPORTO E IMMAGAZZINAGGIO

Cerca di seguire le seguenti istruzioni, per il trasporto e la rimozione della bicicletta, perchè un sollevamento avvenuto nella maniera incorretta può provocarti danni alla schiena o può farti incorrere in altri incidenti:

AVVERTENZA! Stacca sempre la corrente e togli il cavo elettrico di collegamento, prima di incominciare a spostare l'attrezzo!

Mettetevi dietro l'attrezzo. Inclinare l'attrezzo ed afferrare con una mano il tubo del sedile e con l'altra il manubrio. Sollevare la parte anteriore del telaio in modo che l'attrezzo poggi sulle rotelle di trasporto e possa essere spinto senza problemi. Abbassare l'attrezzo, accompagnandolo fino a quando non sarà poggiato completamente sul pavimento.

Per prevenire eventuali difetti al funzionamento dell'attezzo, devi conservarla, al riparo dalla polvere, in un posto asciutto, dove la temperatura sia quanto più possibile costante.

MANUTENZIONE

La E60R richiedono pochissima manutenzione. Comunque, di tanto in tanto, controlla che tutte le viti e i dadi siano stretti a sufficienza.

- Dopo ogni seduta di allenamento, asciugare sempre tutte le parti dell'attrezzo con un panno soffice e assorbente. Non fare uso di solventi. Il sudore causa corrosione; suggeriamo quindi di proteggere tutte le superfici metalliche fuori delle coperture di plastica con del Teflon o cera per automobili.
- Non rimuovere mai l'involucro di protezione dell'attrezzo.
- Il freno elettromagnetico crea un campo magnetico, in grado di danneggiare il meccanismo di un orologio o i dati di identificazione apposti sui nastri magnetici delle carte di credito o bank-card, qualora tali oggetti vengano a trovarsi a contatto immediato con i magneti. Non cercare mai di staccare o rimuovere il freno elettromagnetico!
- Il freno elettromagnetico è basato su resistenza elettromagnetica; il livello ed i cambiamenti di resistenza elettromagnetcamente sono misurati ed indicati some watt sullo schermo. Di consequenza il vostro ergometro Tunturi non deve essere ricalibrato una volta montato ed usato o controllato seguendo le istruzioni di questa guida.

AVVERTENZA! Se l'attrezzo non è stata in uso per un certo periodo di tempo, la cinghia di trasmissione può presentare delle temporanee deformazioni. Queste possono provocare la sensazione di una pedalata leggermente irregolare, non uniforme. Comunque, l'effetto è destinato a scomparire, dopo solo qualche minuto d'uso, non appena la cinghia sia ritornata alla sua forma originale.

DISTURBI DURANTE L'USO

ATTENZIONE! Nonostante un un continuo controllo della qualità, l'attrezzura potrebbe talvolta presentare difetti e manfunzionamenti, causati da qualche signolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa.

Se l'attrezzo non funziona bene durante l'uso o se

si ha bisogno dei pezzi di ricambio, contatta i tuo rivenditore Tunturi indicando de che cosa di tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo. Si raccomanda di utilizzare sempre pezzi di ricambio originali.

DATI TECNICI

Lunghezza..................	165 cm
Larghezza....................	67 cm
Altezza.........................	100 cm
Peso.............................	63 kg

Tutti gli ergometri assolvono ai criteri stabiliti dalle direttive EMC dell'Unione Europea, riguardanti la compatibilità elettromagnetica (89/336/CEE) e materiale elettrico destinato all'uso nell'ambito di determinati limiti di tensione (73/23/CEE). Pertanto il prodotto porta l'etichetta CE.

Tutti gli ergometri Tunturi sono in conformità con gli standars EN per la precisione e la sicurezza (Classe HA, EN-957, parti 1 e 5).

A causa di una politica volta a un continuo sviluppo del prodotto, la Tunturi si riserva il diritto di effettuare cambiamenti nelle caratteristiche degli attrezzi, senza darne relativo preavviso.

AVVERTENZA! La garanzia non copre danni derivanti da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. Non rispondiamo di cambi o modifiche non expressamente approvate da Tunturi Oy Ltd.

Ti auguriamo di avere la gioia di fare tanti allenamenti, insieme al tuo nuovo amico Tunturi!

INDICE

INFORMACION Y PRECAUCIONES

Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones.

OBSERVACIONES SOBRE SU SALUD

- Antes de empezar a hacer cualquier ejercicio, consulte con un médico y hágase un chequeo.
- Si durante el ejercicio experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, pare inmediatamente y consulte con un médico.
- Para evitar agujetas y tirones musculares empiece el ejercicio calentando y termínelo poco a poco (pedaleando lentamente a menos resistencia). No olvide hacer ejercicios de estiramiento después de usar la máquina.

OBSERVACIONES SOBRE ELEJERCICIO

- La máquina no se debe usar a la intemperie.
- Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora. Coloque la máquina sobre una superficie dura y horizontal.
- Compruebe si el lugar donde hace el ejercicio tiene buena ventilación. Para evitar resfriados, evite las corrientes en el lugar del ejercicio.
- En entrenamiento, la máquina tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y +35°C.

La máquina también puede almacenarse a temperaturas de 15°C a +40°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.

OBSERVACIONES SOBRE LA MÁQUINA

- Si se deja a los niños usar la máquina, primero se los debe enseñar a usarla bien y después se les debe vigilar, teniendo en cuenta el desarrollo físico y mental del niño y su personalidad.
- Antes de empezar a usar la máquina, compruebe si todos sus mecanismos funcionan bien. No use la máquina si observa alguna anomalía.
- Esta máquina sólo debe ser utilizada por una persona cada vez.
- Agarre el manillar al subir o bajar de la máquina. No se ponga de pie sobre la estructura.
- Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado adecuados.
- No se apoye nunca sobre la interfaz de usuario.
- Pulse las teclas con la punta del dedo, las uñas pueden dañar la membrana de las teclas.
- Mantenga las manos alejadas de las partes móviles de la máquina.
- Proteja el contador de la luz solar. Seque siempre la superficie del contador si caen unas gotas de transpiración sobre el contador.
- No intente hacer revisiones o ajustes de la máquina que no estén descritos en este Manual.
- El peso máximo de un usuario de esta máquina es de 150 kg.
- El equipo ha sido diseñado para un uso en casa. La garantía Tunturi se aplica sólo a defectos o malfuncionamiento en un uso en casa

(24 meses). Encontrará información más detallada sobre la garantía de su equipo de ejercicio en el libro de garantía suministrado con el equipo. Por favor anótese que la garantía no cubre daños debidos a transportes o negligencias de ajuste o no seguir instrucciones de mantenimiento descritas en este manual.

BIENVENIDO AL MUNDO

TUNTURI DEL EJERCICIO

Su elección demuestra que Ud. realmente está dispuesto a invertir en su bienestar y en su condición física, y asimismo sabe apreciar la calidad y el estilo. Con el equipamiento de ejercicio Tunturi, Ud. ha elegido como compañero de entrenamiento un producto de alta calidad, seguro y motivador. Cualquiera sea su meta, puede estar seguro de que este equipo le acompañará hasta cumplirla. Entcontrará información sobre el uso de su equipo de ejercicios y todo lo inherente a un entrenamiento eficiente en el sitio de Tunturi en Internet **(WWW.TUNTURI.COM).**

MONTAJE

Abrir el paquete de transporte. Sacar las partes del paquete y asegurarse que el paquete incluye todas las partes siguientes:

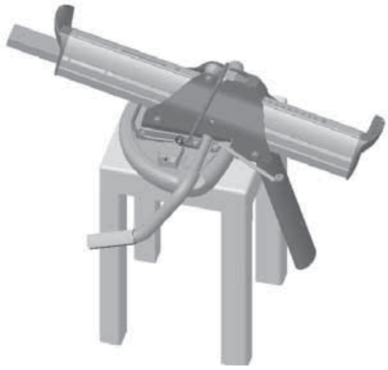
1. Cuadro delantero
2. Cuadro inferior
3. Cuadro de asiento
4. Asiento (2 partes)
5. Manillar
6. Monitor
7. Patas (2 unidades)
8. Pedales (2 unidades)
9. Juego de herramientas (piezas han marcado con * en la lista): se recomienda guardar las piezas de kit, por ejemplo, para eventuales reajustes del equipo

Si advierte que en la entrega falta alguna pieza, tome contacto con su proveedor informando el modelo, el número de serie del equipo y el número de parte de la pieza faltante. En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. El paquete incluye un saco de silicato para absorber la humedad durante el almacenamiento y transporte. Puede desecharlo una vez que haya abierto el paquete. Las direcciones derecha, izquierda, adelante y atrás se definen desde la posición de ejercicio.

MANILLAR Y ASIENTO

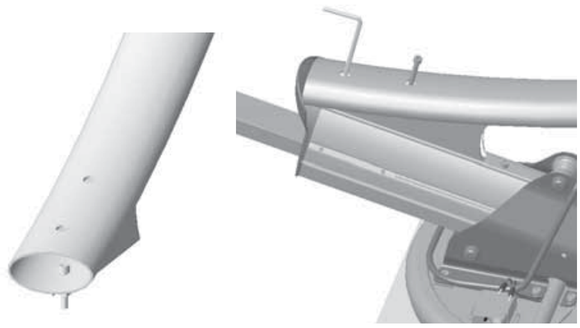
(sin contactos en el manillar)
Quitar las tuercas del asiento. Situar el asiento al revés, por ejemplo, en una silla. Situar el manillar, la barra y el cuadro del asiento al revés en el fondo del asiento. Apretar el manillar y el asiento al cuadro del asiento con tuercas.

MANILLAR Y ASIENTO



(con contactos en el manillar)
Quitar las tuercas del asiento. Situar el asiento al revés, por ejemplo, en una silla. Situar el manillar, la barra y el cuadro del asiento al revés en el fondo del asiento. **NOTA:** No dañar los cables del mando de pulso. Apretar el manillar y el asiento al cuadro del asiento con tuercas. Adjuntar los cables del mando de pulso a la caja transmisora y empujar el cable sobrante hacia dentro del manillar. Quite la tapa del compartimento de las pilas y coloque las pilas (3xAAA). Vuelva a poner la tapa.

CUADRO INFERIOR

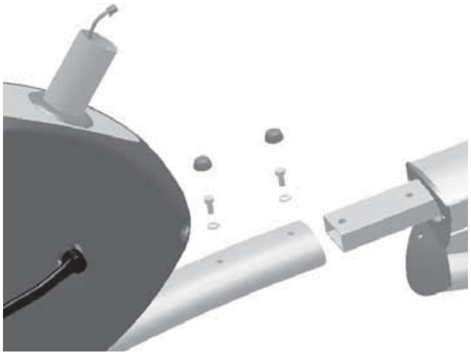


Deslizar la chapa de contención situada por debajo del cuadro del asiento hacia la parte delantera de la barra (ver la flecha en la figura previa). Apretar la estructura inferior del cuadro del asiento usando un tornillo más corto M8 (A) en el frente y un tornillo más largo M8 (B) en la trasera. Situar el tornillo más corto (A) en el agujero del cuadro desde el final del cuadro inferior y el tornillo más largo (B) a través del cuadro. Pasar los tornillos a través de los agujeros en el cuadro inferior así que se unan en la chapa de contención. Asegurarse que los tornillos están apretados fuertemente.

PATAS

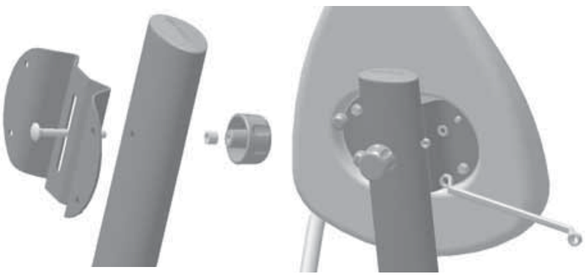
Asegurar el pie trasero con dos pernos M10 (10) y arandelas (D). Ajustar los pernos sólo con sus dedos. Elevar la bicicleta del suelo y darle la vuelta hacia la derecha. Apretar el pie delantero con las ruedas de transporte hacia el cuadro delantero en el mismo modo.

UNIR LOS CUADROS



Unir el cuadro delantero empujando un tubo dentro del otro así que los tornillos encajen en los agujeros de los tubos. Apretar las estructuras con dos tornillos M8 (E) y arandelas (F). Apretar los tornillos del pie delantero y trasero (antes ajustados con dedos) y empujar las tapas sobre las cabezas de los tornillos.

ASIENTO TRASERO



Empujar los tornillos de anclaje (G) a través del agujero del tubo del asiento y la chapa ensamblada. Situar el cojinete (H) en el tornillo y asegurarse que la chapa sea apretada con la tuerca (I) al tornillo. Quitar las tuercas y arandelas de anclaje del asiento trasero y adjuntar el asiento trasero a la chapa de ensamblaje con ellos. Finalmente, empujar las tapas sobre las tuercas.

MONITOR



Quitar la cobertura del cable dentro de la estructura del cuadro, y conectar el cable con el conector en el interior del tubo. Enhebrar el cable conectado cuidadosamente dentro del tubo, y empujar el tubo de unión del monitor al lugar dentro del cual la estructura del tubo hace la unión de los tornillos al asiento.



NOTA: No quitar los tornillos de anclaje, pero apretar los dos tornillos de anclaje del tubo conector empujando la llave allen a través del agujero en el cuadro del tubo a la cabeza del tornillo y girar al sentido contrario de las agujas del reloj. Aflojar los dos tornillos del portabidón y asegurar el portabidón en el lugar con los tornillos.

PEDALES



1. Los pedales se distinguen por las marcas L (izquierdo) y R (derecho) en su eje. Fijar el pedal izquierdo a la biela del pedal izquierdo girándolo contra-reloj, y el pedal derecho a la biela del pedal derecho girándolo en el sentido del reloj.
2. Fije las correas de los pedales empezando con

el anclaje que está en el lado del aparato. Haga pasar la correa a través del alza situada en el pedal y presione la correa en la apertura del saliente situado en el pedal.
3. Sujete las correas al lateral exterior del pedal. Introduzca la correa a través de la hebilla de cierre, cerrándose entonces automáticamente.
4. La longitud de la correa es graduable. Regule la longitud mediante la hebilla de cierre.

CABLE DE CONEXIÓN

Conecte el transformador al conector que hay justo sobre el soporte trasero. Conecte después el cable del transformador a la corriente. Desenchufe siempre el aparato de ejercicio de la corriente y quite el cable del aparato inmediatamente después de usarlo. Asegúrese de que el cable no queda debajo del aparato.

AJUSTES

POSICIÓN CORRECTA PARA EL EJERCICIO

El cicloergómetro semi-reclinable E60R han sido planeada para que su peso se distribuya de manera agradable y equitativa sobre la región lumbar y las posaderas. Además en esta posición de ejercicio, sus pies están casi a la altura del corazón, por lo cual se fatiga menos su sistema circulatorio, y consecuentemente puede hacer más ejercicios. Puede ajustar su posición para el ejercicio según las siguientes instrucciones: la distancia del sillín a los pedales se debe ajustar de modo que, cuando la pierna esté en la posición más delantera del pedal, la rodilla quede ligeramente doblada. Para ajustar esa distancia, levantar la palanca situada bajo el sillín, poner los pies en los pedales y colocar el sillín a la distancia adecuada. Volver a bloquear el sillín bajando la palanca.

EJERCICIOS CON TUNTURI

Cuando Ud. no ha hecho ejercicios físicos por largo tiempo, debe chequear su condición y consultar a un médico si tiene más de cuarenta años, su condición física es deficiente, tiene alguna enfermedad crónica o problemas de salud, o tiene heridas o problemas musculares. Las personas con enfermedades cardíacas, respiratorias, o cualquier otro factor de riesgo, deben terminantemente hacerse chequear la condición física antes de comenzar el entrenamiento. Para ejercicios de resistencia, es bueno entrenar por lo menos tres veces por semana, pero recordando que para su salud siempre será mejor una vez por semana que ninguna. Los efectos del ejercicio se notarán después de unas pocas semanas. Si está en muy mal estado, comience con un trabajo de 20 minutos. Cuando su estado haya mejorado, puede ejercitarse entre 30 y 60 minutos, dependiendo de sus metas.

NIVEL DE EJERCICIO

El mejor ejercicio para mejorar su condición física general debe ser el más eficiente, ni demasiado exigente ni demasiado fácil. Este tipo de ejercicio se denomina aeróbico o de resistencia, durante el cual su cuerpo produce la energía requerida para quemar grasas con ayuda del oxígeno. Esto a su vez conduce a una reducción de los tejidos grasos. Sea cual sea su objetivo, obtendrá los mejores resultados entrenando a un nivel de esfuerzo adecuado, para lo cual el mejor indicador es su propio ritmo cardíaco. Determine primero su ritmo cardíaco máximo, es decir, el ritmo que ya no aumenta al incrementarse el esfuerzo. Si Ud. no conoce su ritmo cardíaco máximo, use como guía la siguiente fórmula:

220 – EDAD

Estos son valores promedio, y el máximo varía según las personas. El ritmo cardíaco máximo disminuye en promedio un punto por año. Si Ud. pertenece a alguno de los grupos de riesgo anteriormente mencionados, solicite a un médico que le mida su ritmo cardíaco máximo. Hemos definido tres zonas diferentes de ritmo cardíaco para ayudarle en su entrenamiento dirigido.

Principiante ● 50-60 % del ritmo cardíaco máximo
También recomendable para ”vigilantes de peso”, convalecientes y personas que no hayan hecho ejercicio físico durante largo tiempo. Se recomiendan tres sesiones semanales de por lo menos media hora cada una. El ejercicio regular mejora considerablemente las funciones respiratorias y circulatorias de los principiantes, quienes rápidamente sentirán el progreso.

Entrenamiento ● 60-70 % del ritmo cardíaco máximo
Perfecto para una ejercitación de progreso y mantenimiento. Un esfuerzo regular y razonable desarrolla efectivamente el corazón y los pulmones entrenando un mínimo de 30 minutos al menos tres veces por semana. Para mejorar aún más su condición, aumente o la frecuencia o el esfuerzo, pero no ambos al mismo tiempo.

Entrenamiento activo ● 70-80 % del ritmo cardíaco máximo
El ejercicio de este nivel es adecuado sólo para quienes están en óptimo estado, y presupone trabajos de largo aliento.

consulte a su médico antes de utilizar un monitor inalámbrico del ritmo cardiaco.

La medida del pulso es más fiable si se hace con un sensor telemétrico en el que los electrodos de un transmisor sujeto al pecho transmiten las pulsaciones del corazón al contador creando un campo electromagnético. Si quiere medir su pulso de este modo durante su ejercicio, moje las ranuras de los electrodos del transmisor con saliva o agua. Si quiere ponerse el transmisor y la correa encima de una camiseta ligera, moje un poco la camiseta en los puntos donde los electrodos tocan la piel.

El descanso es tan importante como el ejercicio en un programa de mejora de la condición física. Si Ud. por ejemplo se entrena severamente durante tres semanas, es bueno rebajar el ritmo la semana siguiente.

MEDIDA DEL RITMO CARDÍACO CON UN CINTURÓN

El pulso se puede medir telemétricamente. El E60R lleva incorporado un receptor compatible con un transmisor telemétrico de pulso Polar. La medida del ritmo cardíaco es más fiable si se hace con un sensor telemétrico en el que los electrodos de un transmisor sujeto al pecho transmiten las pulsaciones del corazón al contador creando un campo electromagnético. Si quiere medir su pulso de este modo durante su ejercicio, moje las ranuras de los electrodos del transmisor con saliva o agua. Si quiere ponerse el transmisor y la correa encima de una camiseta ligera, moje un poco la camiseta en los puntos donde los electrodos tocan la piel. Colóquese el transmisor justo debajo del pecho, con la correa elástica suficientemente apretada para que los electrodos estén en contacto con su piel mientras pedalea, pero no tan fuerte que no pueda respirar normalmente. El transmisor envía automáticamente la lectura de las pulsaciones al contador hasta una distancia aproximada de 1 m. El número de pulsaciones aparece en la parte inferior derecha de la pantalla del contador. Controle su pulso durante el mismo a través de la luz pequeña, llamada indicador de pulso. La luz parpadea al ritmo de sus pulsaciones. Si observa que parpadea de modo anormal (muy deprisa o con fluctuaciones), la medida del pulso no funciona bien.

MEDIDA DEL PULSO

El pulso se puede medir telemétricamente. El E60R lleva incorporado un receptor compatible con un transmisor telemétrico de pulso.

NOTA: Si Usted tiene incorporado un marcapasos,

Colóquese el transmisor justo debajo del pecho, con la correa elástica suficientemente apretada para que los electrodos estén en contacto con su piel mientras pedalea, pero no tan fuerte que no pueda respirar normalmente. El transmisor envía automáticamente la lectura de las pulsaciones al contador hasta una distancia aproximada de 1 m. El número de pulsaciones aparece en la parte inferior derecha de la pantalla del contador. Controle su pulso durante el mismo a través de la luz pequeña, llamada indicador de pulso, que hay al lado de la palabra PULSE. La luz parpadea al ritmo de sus pulsaciones. Si observa que parpadea de modo anormal (muy deprisa o con fluctuaciones), la medida del pulso no funciona bien.

OBSERVACIONES SOBRE LA MEDIDA TELEMETRICA DEL PULSO

Si la superficie de los electrodos no está mojada, no aparece en pantalla la medida del pulso. Si los electrodos se secan, hay que volver a mojarlos. Para que la medida del pulso sea más exacta, espere a que los electrodos se calienten. Si hay varios medidores telemétricos del pulso cerca unos de otros, la distancia mínima debe ser de 1,5 m. Del mismo modo, si sólo se usa un receptor con varios transmisores, sólo debe haber en el radio de alcance del transmisor una persona. El transmisor sólo se activa cuando se usa para medir. Sin embargo, el sudor y otras humedades pueden hacer que se active y gaste pila. Por tanto, es importante secar bien los electrodos después de usarlo.

A la hora de elegir la ropa adecuada para realizar los ejercicios tenga en cuenta que algunas fibras textiles (por ejemplo el poliéster o la poliamida) producen electricidad estática, lo que puede impedir una correcta medición del pulso.

Tenga en cuenta que el teléfono móvil, el televisor y otros aparatos eléctricos forman a su alrededor un campo electromagnético que puede producir errores en la medición del pulso.

CONTADOR



TECLAS Y FUNCIONES

1. MANUAL

Le permite programar su nivel de esfuerzo durante el ejercicio con las teclas de flechas.

2. WATT CONTROL

Este programa le permite programar su nivel de esfuerzo (enwatios), es decir, el esfuerzo de pedaleo es independiente de la velocidad y permanece constante al nivel programado. Si aumenta la velocidad de pedaleo, se reduce la resistencia y viceversa. También podrá cambiar el esfuerzo durante el ejercicio. En la pantalla aparece el programa y los cambios de esfuerzo. Podrá elegir el perfil que prefiera pulsando les teclas de flechas.

3. PROGRAMS

La forma de ejercicio ofrecida en la función PROGRAMS se basa en tareas individuales, separadas, o perfiles de ejercicio. La tecla PROGRAMS le permite usar y modificar perfiles de ejercicio preprogramados, en los que el nivel de resistencia varía de una manera predeterminada.

4. TARGET HR (PULSO PROGRAMADO)

Con este programa podrá programar el ritmo de su pulso, es decir, la resistencia del ergómetro variará para que su pulso se mantenga al ritmo programado. Si sus pulsaciones aumentan, la resistencia se reduce automáticamente y viceversa. También podrá cambiar el ritmo del pulso durante el ejercicio.

5. PUESTA A CERO (RESET)

Pone a cero todos los valores.

6. CONFIRMACION (ENTER)

Confirma los valores y parámetros programados.

7. MEMORIA (MEMORY)

Salva y recupera los valores programados por usted (P1-P8).

8. BARRIDO (SCAN HOLD)

El velocímetro modifica cada 6 segundos los valores de las pantallas indicadoras. Si desea seguir más tiempo con un valor determinado, pulse la tecla SCAN HOLD para bloquear la pantalla. Si desea continuar con las pantallas cambiantes desbloquéela pulsando de nuevo la tecla SCAN HOLD.

9. TECLAS DE FLECHAS

Se usan para programar los valores. En las funciones manuales se usan para aumentar o disminuir la resistencia.

10. TIEMPO / ESFUERZO (W) (TIME / EFFORT)

Esta pantalla alterna entre el tiempo transcurrido (cuenta atrás) y el esfuerzo en watios (o nivel de esfuerzo del programa INTERVAL).

11. DISTANCIA/RPM (DISTANCE/RPM)

Esta pantalla alterna entre la distancia en km y la velocidad en revoluciones por minuto (rpm).

12. KILOCALORIAS/PULSO (KCAL / HR)

Esta pantalla alterna entre consumo de energía (en kilocalorías) y pulsaciones. Como cada persona quema distinta cantidad de calorías, este valor es una aproximación del consumo real.

13. SELECCION DE LAS UNIDADES

Podrá seleccionar la unidad de peso (KG / LB) cambiando el interruptor que hay en la caja del contador.

14. CONTADOR DEL VALOR TOTAL

En la memoria de la máquina se salvan automáticamente el tiempo (en la pantalla TIME) e la distancia (en la pantalla DISTANCE) de ejercicio total. Si quiere comprobar este valor, pulse al mismo tiempo las teclas de fl echas.

15. PROGRAMA T-WARE

Este equipo es compatible con T-Ware, programa de ordenador que revisa y monitoriza el fitness. Usted puede poner en uso el programa T-ware instalandolo en su ordenador y conectando

el monitor al ordenador con el cable. El cable necesario es un cable con conectores D9F a ambos lados.

FUNCIONAMIENTO DEL CONTADOR ELECTRONICO

NOTA: Evite que le dé al contador la luz directa del sol, que puede estropear la pantalla de cristal líquido. Procure que no le salpique el agua y no golpearlo, pues se podría estropear.

El contador se conecta automáticamente en cuanto se enchufa el ergómetro a la corriente. Se oye un pitido y en la pantalla aparecen todas las funciones a cero. Si no pulsa ninguna tecla ni toca el pedal durante más de cinco minutos, el contador se desconecta automáticamente.

QUICK START

1. Seleccione la función Quick Start pulsando la tecla RESET y después ENTER o conecte el contador.
2. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (1-32) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido.
3. Empiece el ejercicio.

FUNCION MANUAL

1. Cuando conecte el contador o después de pulsar la tecla RESET, seleccione la función manual pulsando la tecla MANUAL.
2. El recuadro TIME (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 10 a 90 minutos en pasos de 5 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse ENTER.
3. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 Kg). Cuando haya anota do el peso con las teclas de flechas, pulse ENTER.
4. Empiece el ejercicio.
5. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (1-32) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido.

Los programas se pueden salvar en la memoria del contador.

PROGRAMA WATT CONTROL

Hacer ejercicio a distinto nivel de esfuerzo afecta a su cuerpo de distintas maneras, igual que sucede con las pulsaciones. Si lo hace con poco nivel de esfuerzo en relación a su estado físico, quizá no llegue a alcanzar los resultados deseados, aunque lo haga regularmente. El programa WATT CONTROL le permite entrenarse a un determinado nivel de esfuerzo, p. ej., 100 watios.

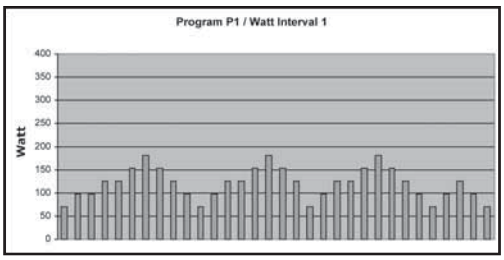
1. Cuando conecte el contador o después de pulsar la tecla RESET, seleccione el programa WATT CONTROL pulsando la tecla WATT CONTROL.
2. Empieza a parpadear la pantalla de esfuerzo (EFFORT). Programe el esfuerzo deseado en watios (20-400 W en pasos de 10 W, la máquina anota 100 W) con las teclas de fl echas. Cuando llegue al valor deseado, pulse ENTER.
3. El recuadro TIME (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 10 a 90 minutos en pasos de 5 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse ENTER.
4. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 Kg). Cuando haya anota do el peso con las teclas de flechas, pulse ENTER.
5. Empiece el ejercicio.
6. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (la máquina anota 100 %) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido.

Los programas se pueden salvar en la memoria del contador.

FUNCION PROGRAMS (PERFILES DE EJERCICIO)

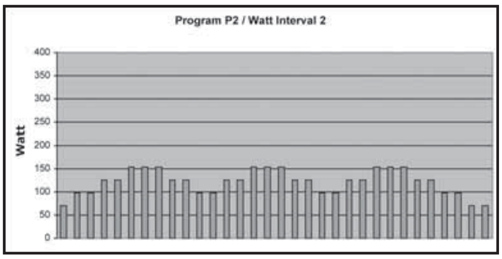
La forma de ejercicio ofrecida en la función **PROGRAMS** se basa en tareas individuales, separadas, o perfiles de ejercicio. La tecla **PROGRAMS** le permite usar y modificar perfiles de ejercicio preprogramados, en los que el nivel de resistencia varía de una manera predeterminada. Los perfiles preprogramados están diseñados para proporcionar cambios y etapas interesantes en el ejercicio: puede elegir cualquiera de estos perfiles como base de su entrenamiento, pero recuerde regular el nivel de perfil mediante las flechas antes de iniciar el ejercicio o durante el ejercicio. De esta forma conseguirá el perfil de rendimiento adecuado para su condición física.

PERFIL P1. Perfil de alto rendimiento de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. Los picos son bastante cortos, por lo que es apropiado para principiantes, por ejemplo. Si no lo hace, el esfuerzo medio es 121 watios, esfuerzo máximo es 182 watios.

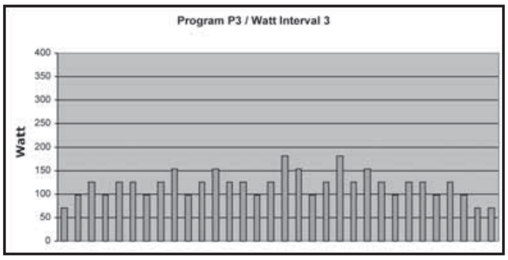


PERFIL P2. Perfil de alto rendimiento de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. Los picos son bastante largos, por lo tanto está pensado sobre

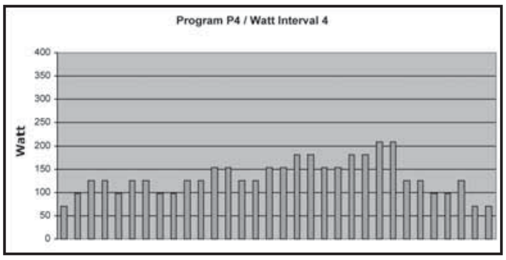
todo para personas en buena forma física. Si no lo hace, el esfuerzo medio es 122 watios, esfuerzo máximo es 154 watios.



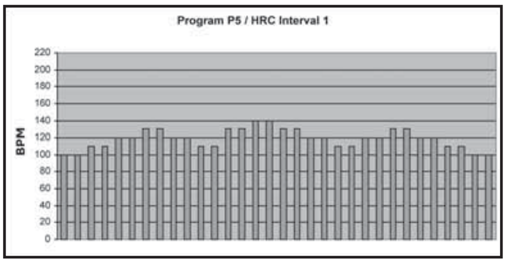
PERFIL P3. Perfil de alto rendimiento de picos múltiples para mejorar la fuerza veloz. Los cambios de niveles de intensidad son irregulares y los picos bastante cortos, por lo que este perfil es adecuado para todo tipo de usuario. Si no lo hace, el esfuerzo medio es 120 watios, esfuerzo máximo es 182 watios.



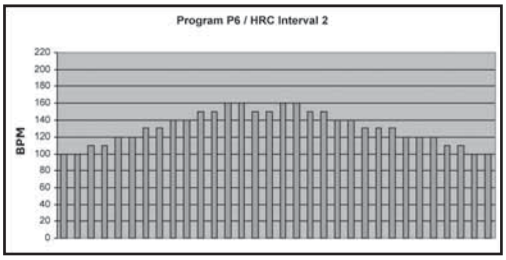
PERFIL P4. Perfil de alto rendimiento cuesta arriba para mejorar la resistencia. Los picos son bastante largos y van subiendo de intensidad durante el ejercicio. Este perfil está pensado especialmente para personas en buena forma. Si no lo hace, el esfuerzo medio es 133 watios, esfuerzo máximo es 210 watios.



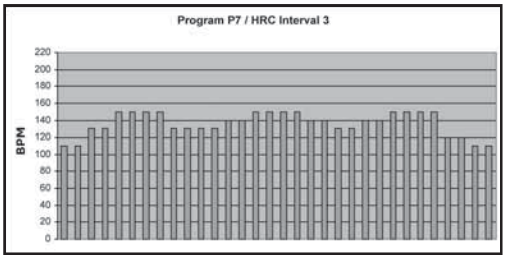
PERFIL P5. Perfil de frecuencia de pulso de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. Los picos son bastante largos, pero también es adecuado para principiantes. Si no lo hace, el pulso medio es 119, el pulso máximo es 136.



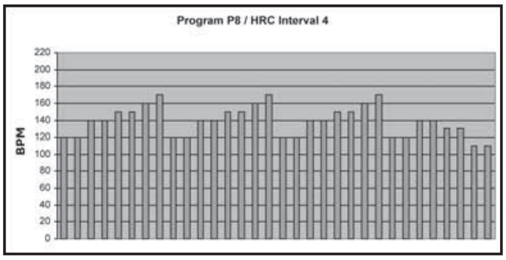
PERFIL P6. Perfil de frecuencia de pulso cuesta arriba, en el que las pulsaciones suben gradualmente hasta la mitad del programa y después empiezan a bajar también gradualmente. Este perfil también es adecuado para principiantes. Si no lo hace, el pulso medio es 126, el pulso máximo es 157.



PERFIL P7. Perfil de frecuencia de pulso de tres picos para mejorar la resistencia. Los picos son bastante largos pero el nivel cardíaco es más bien constante durante todo el programa. Este perfil es apropiado para todo tipo de usuarios. Si no lo hace, el pulso medio es 131, el pulso máximo es 155.



PERFIL P8. Perfil de frecuencia de pulso de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. A los tres picos de larga duración les siguen etapas de recuperación. Este perfil es adecuado sobre todo para aquellos que posean una buena condición física. Si no lo hace, el pulso medio es 137, el pulso máximo es 170.



1. Cuando conecte el contador o después de pulsar la tecla **RESET**, seleccione el programa pulsando la tecla **PROGRAMS**.

2. Seleccione el programa deseada del ejercicio (P1-P8) con las teclas de flechas. Pulse **ENTER**.

3. El recuadro **TIME** (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 10 a 180 minutos en pasos de 5 minutos, la maquina anota 20 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse **ENTER**.

4. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 Kg). Cuando haya anota do el peso con las teclas de flechas, pulse **ENTER**.

5. Empiece el ejercicio. Podrá ajustar el nivel de ritmo de pulso (la máquina anota 100 %) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de ritmo de pulso elegido.

PROGRAMA TARGET HR (PULSO PROGRAMADO)

El programa TARGET HR permite entrenarse al ritmo de pulso que se desee. El programa requiere medir las pulsaciones.

1. Cuando conecte el contador o después de pulsar la tecla RESET, seleccione el programa TARGET HR pulsando la tecla TARGET HR.
2. El recuadro HR (pulso) empieza a parpadear. Programe entonces la pulso deseada del ejercicio (la maquina anota 110 bpm), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el pulso, pulse ENTER.
3. El recuadro TIME (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 10 a 90 minutos en pasos de 5 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse ENTER.
4. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 Kg). Cuando haya anota do el peso con las teclas de flechas, pulse ENTER.
5. Empiece el ejercicio. Podrá ajustar el nivel de ritmo de pulso (la máquina anota 100 %) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de ritmo de pulso elegido.

Los programas se pueden salvar en la memoria del contador.

FUNCION DE MEMORIA

El contador tiene una memoria que le permite salvar 8 programas que usted se haya programado.

SALVAR LOS PROGRAMAS

Cuando quiera salvar en la memoria del contador un programa que haya introducido a mano, después de la sesión de ejercicio pulse la tecla MEMORY. Elija la posición de memoria que quiera (P1-P8) con las teclas de flechas. Cuando llegue a la posición deseada, pulse ENTER. **NOTA:** En el perfil caben un máximo de 32 cambios. El perfil guardado debe durar un mínimo de 10 minutos.

EJECUCION DE LOS PROGRAMAS

1. Cuando quiera usar un programa salvado anteriormente, una vez conectado el contador o después de pulsar RESET pulse la tecla MEMORY.
2. Elija la programa que quiera (P1-P8) con las teclas de flechas. Pulse ENTER.
3. El recuadro TIME (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 10 a 180 minutos en pasos de 5 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse ENTER.
4. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 Kg). Cuando haya anota do el peso con las teclas de flechas, pulse ENTER.
5. Empiece el ejercicio.

Si lo desea, puede ajustar durante el ejercicio el nivel de esfuerzo con las teclas de flechas. Si después quiere salvar en la memoria estos cambios, al final del ejercicio pulse la tecla MEMORY y vaya a la posición de memoria deseada, pulsando otra vez ENTER.

PAUSE

Los valores del ejercicio que se ha interrumpido se guardan en la memoria de la interfaz de usuario durante 5 minutos. Transcurrido ese tiempo, se ponen a cero.

CÓDIGOS DE ERROR

La interfaz informa de los fallos detectados indicándolos en la pantalla.

Err 2 La cinta no responde al control.

Apague el equipo durante 1 minuto y vuelva a ponerlo en marcha. Si la indicación de error no desaparece, contacte con el servicio de mantenimiento. Si alguno de los códigos de error aparece reiteradamente a pesar de las medidas de mantenimiento, contacte con el vendedor del equipo.

TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO

Siga estas instrucciones al trasladar y mover la bicicleta, ya que levantarla incorrectamente puede forzarle la espalda u otros accidentes:

NOTA: Siempre cierre el interruptor de alimentación y desenchufe el cable de alimentación antes de mover el equipo.

Párese detrás de la bicicleta. Levantarla con una mano en el cuadro del sillín y otra en el manillar. Levantar la bicicleta hasta que se apoye sobre las ruedas de transporte y empujarla. Bajar la bicicleta al piso sosteniéndola y manteniéndose todo el tiempo detrás.

Para mantenerla en perfecto estado, guárdela en un lugar seco, sin muchas variaciones de temperatura y protegida del polvo.

MANTENIMIENTO

Los equipos Tunturi requieren muy poco mantenimiento. Verifique sin embargo de tiempo en tiempo que todos los tornillos y tuercas estén ajustados.

- Después de ejercitar, seque siempre todas las piezas del equipo con un paño suave, absorbente. No use disolventes. El sudor causa la corrosión; recomendamos por lo tanto que usted proteja todas las superficies de métal fuera de las cubiertas plásticas con la cera de Teflon o del coche.
- Nunca quite la carcasa protectora del equipo.
- El freno electromagnético forma un campo magnético que puede dañar el mecanismo de un reloj o la banda magnética de una tarjeta de crédito si entran en contacto directo con los magnetos. ¡Nunca trate de desarmar o extraer el freno electromagnético!
- El freno electromagnético se basa en resistencia electromagnética; el nivel y los cambios de resistencia se miden y se muestran electrónicamente como vatio-lectura en la visualización. Por lo tanto su ergómetro de Tunturi no necesita ser vuelto a calibrar cuando está ensamblado, mantenido y utilizado según esta quía del ejercicio.
- Si la bicicleta no se usa por un largo período, la cinta de transmisión puede deformarse temporariamente, lo que puede producir una sensación de pedaleo levemente desparejo. Después de unos minutos de uso, sin embargo, el efecto desaparecerá al retornar la cinta a su forma original.

DEFECTOS DE FUNCIONAMENTO

Pese al continuo control de calidad que realizamos, el equipo puede presentar defectos o malfuncionamientos debidos a fallos en componentes individuales. En la mayoría de los casos no es necesario llevar todo el equipo a reparar, y generalmente es suficiente con reemplazar la parte defectuosa.

NOTA: Si el equipo no funciona correctamente durante su uso, tome contacto inmediatamente con su proveedor Tunturi. Relate la naturaleza del problema, las condiciones de uso, la fecha de compra, el modelo y el número de serie.

En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. Utilice sólo piezas de repuesto mencionadas en la lista de piezas de repuesto.

DATOS TECNICOS

Longitud	165 cm
Anchura	67 cm
Altura	100 cm
Peso	63 kg

Todos los ergometros Tunturi cumplen los requerimientos de las directivas EMC de la UE sobre compatibilidad electromagnética (89/336/EEC) y equipo eléctrico diseñado para su uso dentro de ciertos límites de tensión (73/23/EEC). Por lo tanto, este producto ostenta la etiqueta CE.

Todos los ergometros Tunturi cumplen los standards EN de precisión y seguridad (Clase HA, EN-957, partes 1 y 5).

Debido a su política de continuo desarrollo de productos, Tunturi se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso.

NOTA: La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Tunturi Oy Ltd no están autorizados a los usuarios.

Le deseamos muchas agradables sesiones de entrenamiento con su nuevo compañero de entrenamiento Tunturi.

INNEHÅLL

ANMÄRKNINGAR OCH VARNINGAR

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar upp, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrannt.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE HÄLSAN

● Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.

● Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.

● Värm upp före varje träningspass (långsam trampning med lågt motstånd) och avsluta med avslappningsövningar och muskelsträckningar för att undvika träningsvärk.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE

TRÄNINGSMILJÖN

● Redskapet får inte användas utomhus.

● Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt.

● Kontrollera att träningslokalen har en god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.

● Redskapet tål vid träning en omgivning från +10°C till +35°C.

Redskapet kan lagras vid temperaturer mellan -15°C och +40°C. Luftfuktigheten i tränings- eller upplagringsomgivningen får aldrig överskrida 90 %.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE REDSKAPETS

ANVÄNDNING

● Skydda mätaren mot solljus och torka alltid ytan av ytan på mätaren om du ser svettdroppar på den.

● Föräldrar och andra personer som har ansvar för barn skall beakta, att barnens naturliga lekbehov och experimentlust kan leda till situationer, för vilka redskapet inte är avsett. Om barn får använda redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning.

● Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder träningen. Använd aldrig ett redskap som är sönder.

● Luta dig aldrig mot användargränssnittet.

● Tryck på tangenterna med fingertopparna; naglar kan skada tangentmembranet.

● Använd aldrig redskapet, när sidokåporna inte är på plats.

● För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.

● Redskapet får endast användas av en person åt gången.

● Håll i styret vid på- och avstigning.

● Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.

● Utför endast de service-och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.

● Redskapet får inte användas av personer som väger över 150 kg.

Redskapet är avsett för träning i hemmet! Tunturi Ltd:s garanti gäller fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet (24 månader). Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningarna.

VÄLKOMMEN TILL TUNTURIS TRÄNINGSVÄRLD!

Ditt val visar att du verkligen vill investera i din kondition och ditt välbefinnande; det visar också att du verkligen värdesätter hög kvalitet och stil. Med ett träningsredskap från Tunturi har du valt en säker och motiverande produkt av hög kvalitet till träningspartner. Oberoende av vilken målsättning du har, är vi säkra på att det här är den rätta utrustningen för att du skall nå ditt mål. Du kan hitta information on hur du ska använda ditt träningsredskap och hur man tränar effektivt pä Tunturis webplats på adressen **WWW.TUNTURI.COM.**

MONTERING

Öppna transportförpackningen från sidan. Packa upp delarna ur förpackningen och kontrollera att förpackningen innehåller följande delar:

1. Ramens främre del
2. Ramens nedre del
3. Sadelrör
4. Sadel (2 delar)
5. Handstöd
6. Mätare
7. Stödben (2)
8. Pedaler (2)
9. Påse med monteringssats (innehållet med * i reservdelslistan): spara tillbehören, för du kan behöva dem bl.a. till att göra inställningar på redskapet

Det finns en reservdelsförteckning i slutet av denna bruksanvisning. Om du märker ett problem, kontakta din handlare och uppge alltid modell och serienummer. I förpackningen finns det även en silikatpåse som absorberar fukt under lagring och transport. Släng påsen när du packat upp redskapet. Riktningarna vänster, höger, fram och bak används så som man uppfattar dem när man sitter i träningsställning.

HANDSTÖD OCH SADEL

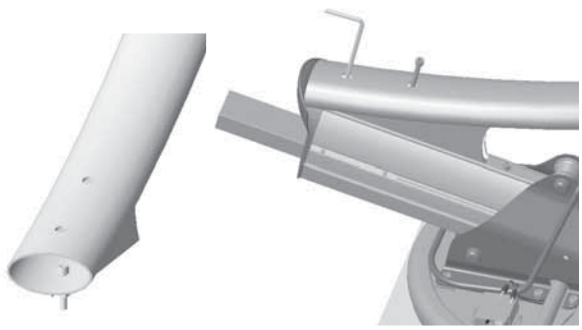
(version utan sensorer i handstödet)
Lossna muttrar i sadeln. Lägg sadeln upp och ner t.ex. på en stol. Placera handstödet, monteringsplattan och uppochnervända sadelröret ovanpå sadeln och montera fast handstödet och sadeln i sadelröret med muttrar.

HANDSTÖD OCH SADEL



(version med sensorer i handstödet)
Lossa muttrar i sadeln. Lägg sadeln upp och ner t.ex. på en stol. Placera handstödet, monteringsplattan och uppochnervända sadelröret ovanpå sadeln. **OBS!** Var försiktig med kablarna. Montera fast handstödet och sadeln i sadelröret med muttrar. Stick pulssensors stickkontakt i stickdosan i sadelns botten. Öppna fackets lock och lägg in batterier (3xAAA) och skjut locket på plats.

RAMENS NEDRE DEL



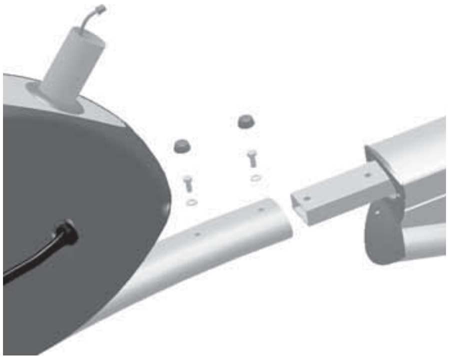
Dra låsbrickan, som finns under sadelröret, mot främre ändan av skenan. Montera fast ramens nedre del i sadelröret med den kortare M8-skruven (A) framtill och den längre M8-skruven baktill (B). Passa in den kortare skruven (A) från rörets ända och den längre skruven (B) genom röret. Passa in skruvarna i hålen i ramens nedre del så att de möter gängorna i fästbrickan. Dra till slut åt skruvarna ordentligt.

STÖDBEN

Montera fast det bakre stödbenet med två M10-skruvar (C) och brickor (D). Skruva fast skruvarna

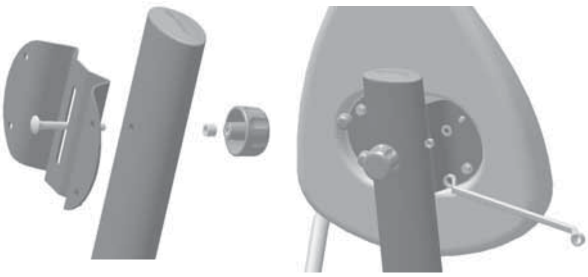
med fingrarna; dra ännu inte åt skruvarna helt. Lyft cykeln på golvet och vänd den rätt väg. Montera fast det främre stödbenet med transportrullarna i ramens främre del på samma sätt.

RAM



Sammanfoga ramens främre del med sadelröret genom att låta rören glida in i varandra så att hålen för fästskruvarna är mittemot varandra. Montera ihop ramdelarna med två M8-skruvar (E) och brickor (F). Dra sedan åt stödbenens fästskruvar ordentligt. Tryck fast plastpluggarna på skruvarna.

RYGGSTÖD



Trä fästskruven (G) genom hålet i sadelröret och monteringsplattan. Sätt hylsan (H) på fästskruven och lås monteringsplattans position genom att dra åt spännmuttern (I) i ändan av skruven. Lossna muttrar och brickor i ryggstödet och montera fast ryggstödet till monteringsplattan med dem. Tryck fast plastpluggarna på muttrarna.

MÄTARE



Ta bort tejpen runt ledningen från ramröret och koppla ledningen till kopplingsdosan inuti mätarröret. Trä den kopplade ledningen försiktigt in i ramröret och tryck ner mätarens anslutningsrör i ramröret så att fästskruvarnas huvuden pekar framåt.



OBS! Lossa ej anslutningsrörets fästskruvar: dra åt dem genom att föra en insexnyckel genom hålet i ramröret till skruvhuvudet och dra åt skruven motsols. Lossa de två fästskruvarna för flaskhållaren under mätaren och montera fast hållaren med skruvarna.

PEDALER



1. Du ser skillnaden på pedalerna med markeringarna L (vänster) och R (höger) på axlarna. Montera den vänstra pedalen på den vänstra pedalveven genom att skruva den moturs och den högra pedalen på den högra pedalveven genom att skruva den medurs.
2. Fästa pedalrämmarna först i fästet på redskapet. Skjut in rämmen genom sliden i pedalen och tryck rämöppningen på pedalens utsprång.
3. Fästa rämmarna på pedalens yttersida. Skjut in rämmen genom låsningsspännet; rämmen låses automatiskt.
4. Rämlängden kan justeras med hjälp av låsningsspännet.

NÄTSLADD

Anslut nätsladden till uttaget ovanför det bakre stödbenet. Anslut transformatorns nätsladd till vägguttaget. Drag ur stickproppen efter varje träningspass. Kontrollera att nätsladden inte hamnar under redskapet.

JUSTERING

KORREKT KROPPSSTÄLLNING

E60R har designats så, att din vikt fördelar sig behagligt jämnt på höften och nedre ryggen. Dessutom är fötterna nästan i hjärthöjd, vilket betyder mindre belastning på blodcirkulationen och effektivare träning. Ställningen kan justeras enligt följande: justera avståndet mellan sadeln och pedalerna så att fotbladets mittparti når pedalen när du sitter med benet lätt böjt och pedalen är i sitt främsta trampläge. Justera avståndet genom att lyfta låsspaken under sadeln i övre läge. Placera fötterna på pedalerna och skuffa sadeln till önskat avstånd. Kontrollera att avståndet är lämpligt genom att trampa motsols. Lås sadelns position genom att frigöra låsspaken.

ATT TRÄNA MED TUNTURI

Om du inte har tränat på länge borde du kolla upp din kondition och konsultera en läkare om du är över 40, din kondition är dålig, du har en kronisk sjukdom eller andra hälsoproblem, eller du har muskelskador eller andra besvär med musklerna. Personer med hjärtsjukdomar, cirkulationsbesvär eller någon annan riskfaktor borde definitivt låt sig undersökas innan de börjar träna. För uthålligheten är det bra att träna minst tre gånger i veckan, men kom ihåg att för din hälsa är en gång i veckan bättre än ingenting alls. Effekterna av träningen kan du se efter bara några veckor. Om du har dålig kondition, börja då med träningspass på 20 minuter. När din kondition blir bättre kan du träna i 30-60 minuter beroende på vilken målsättning du har.

TRÄNINGSNIVÅ

Den träning som bäst förbättrar din allmänkondition är lagom effektiv, inte för tung och inte för lätt. Det är bra att svettas under träningen, men det är viktigt att man ändå kan tala utan besvär. Denna typ av träning kallas aerobisk träning eller uthållighetsträning och din kropp producerar den energi som behövs genom att bränna fett med hjälp av syre. Det leder å sin sida till en minskning i fettvävnad. Oberoende av vilken din målsättning är når du bästa resultat genom att träna på rätt ansträngningsnivå och det bästa måttet på det är din puls. Ta först reda på din maximipuls, dvs. på vilken nivå pulsen inte längre stiger trots att ansträngningen höjs. Om du inte känner till din maximipuls, kan du använda följande formler som riktgivare:

220 – ÅLDERN

Dessa baserar sig på genomsnittet, men maximipulsen varierar från person till person. Maximipulsen går i medeltal ner med en enhet per år. Om du hör till någon av de risKGrupper som nämndes ovan, be en läkare mäta din maximipuls åt dig. Vi har definierat tre olika pulsområden för att hjälpa dig när du sätter upp mål för träningen.

Nybörjare ● 50-60 % av maximipulsen
Denna nivå lämpar sig också för viktväktare, rehabiliteringspatienter och personer som inte har tränat på länge. Tre träningspass i veckan på minst en halvtimme var rekommenderas. Regelbunden träning förbättrar andnings- och cirkulationskapaciteten hos nybörjare betydligt och du kommer snabbt att märka förbättringen.

Motionär ● 60-70 % av maximipulsen
Denna nivå är perfekt för att förbättra och upprätthålla konditionen. Även en måttlig ansträngning utvecklar hjärtat och lungorna effektivt, om du tränar i minst 30 minuter åtminstone tre gånger i veckan. För att ytterligare förbättra din konditon, höj antingen träningsfrekvensen eller ansträngningen, men inte båda på samma gång!

Aktiv idrottare ● 70-80 % av maximipulsen
Träning på denna nivå lämpar sig bara för personer med mycket bra kondition och bör föregås av träning för lång uthållighet. I ett träningsprogram är det lika viktigt med vila som med träning. Om du t.ex. tränar samvetsgrant i tre veckor, är det bra att göra veckan efter lite lättare.

PULSMÄTNING MED SENSORER I STYRSTÅNGEN

Under sadeln finns det en omkopplare för val av pulsmätningsättet. Om du vill använda pulsmätning med sensorer i handstödet, välj ON, för pulsmätning med pulssändaren av Polar välj OFF. Pulsmätningen i E5R görs med sensorer i styrstången. Sensorerna mäter pulsen alltid när båda sensorerna berörs samtidigt. Ett pålitligt mätresultat förutsätter att huden hela tiden berör sensorerna och att huden är aningen fuktig.

TRÅDLÖS PULSMÄTNING

Pulsen kan mätas med hjälp av en i E60R:s mätare inbyggd pulsmottagare, som kan användas tillsammans med trådlösa pulssändare.

VIKTIGT! I det fall du använder pacemaker - hör med din läkare om du kan använda trådlös pulsmätning.

Trådlös pulsmätning, där elektroderna i en sändare på bröstkorgen överför hjärtats slag med hjälp av ett elektromagnetiskt fält till mätaren, har visat sig vara det tillförlitligaste sättet att mäta

pulsen. För trådlös mätning av pulsen under träningen, skall du noggrant fukta de räfflade elektroderna i elektrodbältet med vatten eller saliv. Om du använder pulssändaren ovanpå skjortan, skall skjortan fuktas under elektroderna. Spänn det elastiska bältet med sändaren kring bröstet under bröstmusklerna, så att elektroderna hela tiden har hudkontakt under träningen. Bältet får dock inte vara så spänt att andningen försvåras. Pulsvärdet från pulssändaren överförs automatiskt till mottagaren upp till ett avstånd på 1 m. Pulsvärdet visas i displayen i det nedre högra hörnet av mätaren. Kontrollera din puls under träningen och speciellt det blinkande ljuset, den s.k. pulsindikatorn bredvid texten PULSE. Ljuset skall blinka i takt med hjärtat. Om du observerar ojämnhet i indikatorn eller extra pulsslag, fungerar mätningen inte tillförlitligt.

OBSERVERA NÄR DU ANVÄNDER TRÅDLÖS PULSMÄTNING

Om elektrodytorna inte är fuktiga, visar mätaren inget pulsvärde. Elektroderna skall då fuktas på nytt. Tänk också på att elektroderna skall värmas upp på huden till kroppstemperatur för att ge tillförlitliga resultat. Om det finns flera apparater för trådlös pulsmätning bredvid varandra, skall avståndet mellan dem vara minst 1,5 m. Om det bara finns en mottagare, men flera sändare, får endast en person med sändare befinna sig inom räckvidd för mottagaren under mätningen. När du tar av dig elektrodbältet, kopplas sändaren bort. Fukt kan dock hålla sändaren aktiverad, vilket förkortar batteriets livslängd. Därför är det viktigt att sändaren omsorgsfullt torkas av efter varje användning.

Observera när du väljer kläder att vissa fibrer i tyget (t.ex. polyester, polyamid) genererar statisk elektricitet och kan därför hindra en tillförlitlig pulsmätning.

Observera att mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska anordningar genererar ett elektromagnetiskt fält omkring sig och kan därför ge upphov till problem i pulsmätningen.

MÄTARE



KNAPPAR OCH FUNKTIONER

1. MANUAL

Genom val av denna funktion kan du reglera motståndet med pilknapparna under träningen.

2. WATT CONTROL

Genom val av WATT CONTROL - dvs. programmet med konstant uteffekt kan du ställa in önskat effektvärde i watt. Redskapet styr då belastningen med utgångspunkt från tramphastigheten. När tramphastigheten ökar minskar belastningen automatiskt - och tvärtom, så att uteffekten förblir den samma under hela träningen. Det inställda effektvärdet kan också ändras under träningen. Programmet och förändringarna i belastningen visas i displayen. Genom upprepat tryck på pilknappar kan du välja ett program som motsvarar din egen kondition.

3. PROGRAMS

PROGRAMS erbjuder individuella, enskilda träningspass, s.k. träningsprofiler, där motståndet varierar på ett förutbestämt sätt.

4. TARGET HR

Genom val av TARGET HR - dvs. Konstantpulsprogrammet - kan du ställa in önskat pulsvärde. Redskapet styr då belastningen så att pulsen hålls på önskad nivå. När pulsen höjs sjunker belastningen - och tvärtom. Det inställda pulsvärdet kan också ändras under pågående träning.

5. RESET
Nollställning av värden, tryck på knappen för 2 sekunder.

6. ENTER
Godkännande av inställda värden och valda funktioner, aktiverar Quick Start-funktionen efter tryck på RESET-knappen.

7. MEMORY
Sparande och öppnande av egna program (P1- P8).

8. SCAN HOLD
Mätaren ändrar värdena i teckenrutorna med 6 sekunders intervaller. Om du vill följa med ett visst värde längre, tryck på SCAN HOLD, så låser du teckenrutorna. När du vill återgå till alternerande visning, lås upp teckenrutorna genom att trycka på SCAN HOLD på nytt.

9. PILKNAPPAR
Höjning och minskning av värden och motståndet samt val av program.

10. TIME / EFFORT (W) (TID / UTEFFEKT)
Displayen anger turvis tiden och uteffekten i watt.

11. DISTANCE/RPM (AVSTÅND/TRAMPHASTIGHET)
Displayen anger turvis avståndet i kilometer och tramphastigheten i pedalvarv per minut.

12. KCAL / HR (ENERGIFÖRBRUKNING / PULSFREKVENS)
Displayen anger turvis energiförbrukningen i kilokalorier och pulsfrekvensen. Eftersom förmågan att producera energi varierar från människa till människa, är kaloriindikeringen en uppskattning av den verkliga förbrukningen.

13. VAL AV ENHET FÖR VIKT
Enheten (KG / LB) kan väljas med en omkopplar bakom mätaren.

14. RÄKNARE FÖR TOTALVÄRDE
Det totala antalet drifttimmar (i TIME displayen) och träningsavstånd (i DISTANCE displayen) sparas automatiskt i mätarens minne. Om du vill kontrollera de här värden, tryck samtidigt på båda pilknappar.

15. T-WARE PROGRAMVARA
Detta redskap är kompatibelt med T-Ware programvaran för konditionstestning och uppföljning som Tunturi utvecklat. Du kan ta T-ware programvaran i bruk med att installera den på din PC och med att koppla ditt motionsredskap till datorn via en kabel; kopplingen finns i mätaren. Den nödvändiga kabeln är en nollmodem-kabel i vars båda ändor det finns en D9F-koppling.

ANVÄNDNING AV MÄTAREN

OBS! Skydda mätaren mot alltför starkt solljus, eftersom det kan skada mätarens LCD-display. Se också till att mätaren inte kommer i beröring med vatten. Kraftiga slag kan skada mätaren.

Mätarn kopplas automatiskt på när redskapet ansluts till nätet. En kort ljudsignal avges och därefter nollställs displayerna. Mätaren kopplas automatiskt bort, om du inte tryckt på knapparna eller använt redskapet på ca 5 minuter.

QUICK START

1. Quick Start är en basisfunktion för träning, som aktiveras automatiskt när redskapet kopplas på. Den kan också väljas genom att trycka på ENTER efter att du tryckt på RESET.
2. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (nivåer 1-32). Kolumnerna i den vänstra displayen indikerar den valda effektnivån.
3. Du kan börja träna.

ANVÄNDNING AV MANUAL-FUNKTIONEN

1. Välj funktionen genom tryck på MANUAL efter att mätaren kopplats på eller efter att du tryckt på RESET.
2. Tiddisplayen (TIME) börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-90 minuter i steg om 5 minuter) med pilknapparna. Tryck på ENTER efter att du valt längden på träningspasset.
3. Mata in din vikt i kilogram med pilknapparna (i displayen står normalvärde 70 och texten KG). Tryck på ENTER.
4. Du kan börja träna.
5. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (nivåer 1-32). Kolumnerna i displayen indikerar den valda effektnivån.

Manuellt gjorda program kan sparas i mätarens minne.

ANVÄNDNING AV WATT CONTROL-PROGRAMMET

1. Välj WATT CONTROL-programmet genom tryck på WATT CONTROL efter att mätaren kopplats på eller efter att du tryckt på RESET.
2. Effektvärdet börjar blinka. Ställ in önskat effektvärde (20-400 W i steg om 10 W, normalvärde 100 W) med pilknapparna. Effektvärdet kan ändras under pågående träning.

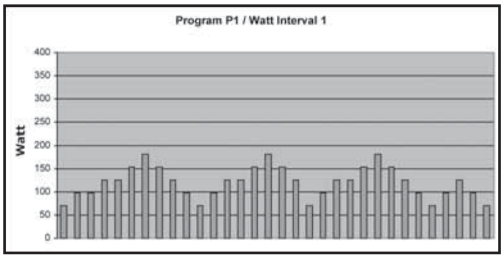
Tryck på ENTER efter att du matat in effektvärdet.
3. Tiddisplayen (TIME) börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-90 minuter i steg om 5 minuter) med pilknapparna. Tryck på ENTER efter att du valt längden på träningspasset.
4. Mata in din vikt i kilogram med pilknapparna (i displayen står normalvärde 70 och texten KG). Tryck på ENTER.
5. Du kan börja träna.
6. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (normalvärde 100 %). Kolumnerna i displayen indikerar den valda effektnivån.

Program kan sparas i mätarens minne.

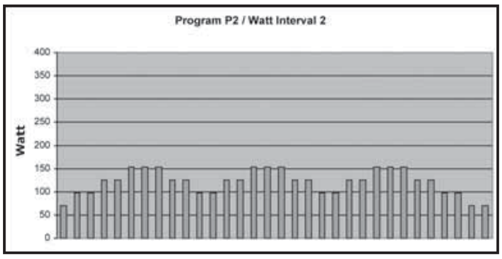
PROGRAMS (TRÄNINGSPROFILER)

PROGRAMS erbjuder individuella, enskilda träningspass, s.k. träningsprofiler, där motståndet varierar på ett förutbestämt sätt. De färdiga träningsprofilerna är tänkta att ge variation och motivation till dina träningspass. Du kan välja vilken profil som helst till grund för din träning, men justera nivån på profilen med pilknapparna före eller under träningspasset, så att träningsprofilens effektnivån motsvarar din kondition.

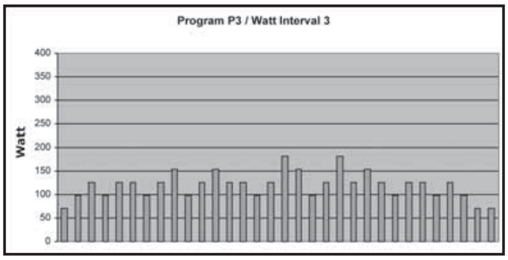
PROFIL P1. Effektbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Topparna är tämligen kortvariga. Profilen passar även nybörjare. Med normalvärdena, medeleffekten är 121 watt, den maximala effekten är 182 watt.



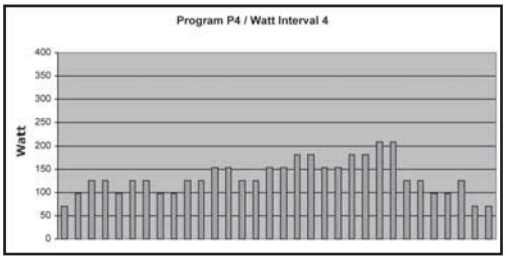
PROFIL P2. Effektbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Topparna är tämligen långvariga. Profilen passar i synnerhet personer med god kondition. Med normalvärdena, medeleffekten är 122 watt, den maximala effekten är 154 watt.



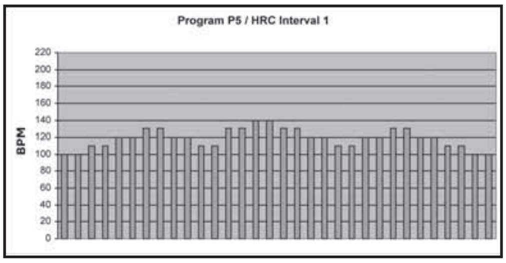
PROFIL P3. Effektbaserad profil med flera toppar för förbättrande av snabbstyrka. Variationerna i effektnivåerna är oregelbundna och topparna är tämligen kortvariga. Profilen passar alla. Med normalvärdena, medeleffekten är 120 watt, den maximala effekten är 182 watt.



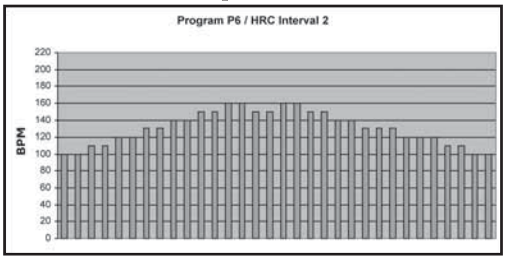
PROFIL P4. Effektbaserad motlutsprofil för förbättrande av uthållighet. De tämligen långvariga topparna är oavbrutet stegrande ända fram till slutskedet av profilen. Profilen passar i synnerhet personer med god kondition. Med normalvärdena, medeleffekten är 133 watt, den maximala effekten är 210 watt.



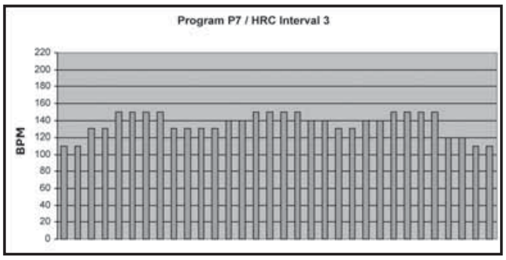
PROFIL P5. Pulsbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Topparna är tämligen långvariga. Profilen passar även nybörjare. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 119 och det maximala pulsvärdet 136.



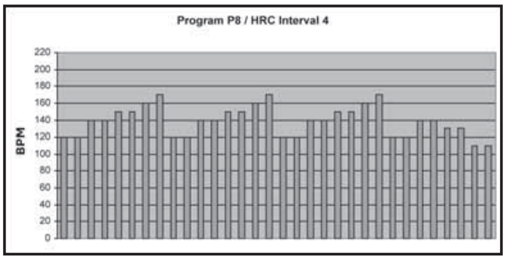
PROFIL P6. Pulsbaserad motlutsprofil där pulsen stiger jämnt halvvägs genom profilen och börjar sedan gå ned i jämn takt. Profilen passar även nybörjare. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 126 och det maximala pulsvärdet 157.



PROFIL P7. Pulsbaserad profil med tre toppar för förbättrande av uthållighet. Topparna är tämligen långvariga, men pulsnivån är rätt så jämn genom hela profilen. Profilen passar alla. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 131 och det maximala pulsvärdet 155.



PROFIL P8. Pulsbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Tämligen långvariga toppar som åtföljs av jämna återhämtningsperioder. Profilen passar i synnerhet personer med god kondition. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 137 och det maximala pulsvärdet 170.



1. Välj programmet genom tryck på **PROGRAMS** efter att mätaren kopplats på eller efter att du tryckt på **RESET**.

2. Välj önskat program med pilknapparna. Tryck på **ENTER**.

3. Tiddisplayen **(TIME)** börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-90 minuter i steg om 5 minuter, normalvärde 20 minuter) med pilknapparna. Tryck på **ENTER** efter att du valt längden på träningspasset.

4. Mata in din vikt i kilogram med pilknapparna (i displayen står normalvärde 70 och texten KG). Tryck på **ENTER**.

5. Du kan börja träna.Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska uteffekten / pulsnivån. Kolumnerna i displayen indikerar den valda pulsnivån.

ANVÄNDNING AV PROGRAMMET MED KONSTANT PULS (TARGET HR)

E60R:s program med konstant puls möjliggör träning på önskad pulsnivå. Användningen av konstantpulsprogrammet förutsätter pulsmätning under träningen.

1. Välj konstantpulsprogrammet genom tryck på TARGET HR efter att mätaren kopplats på eller efter att du tryckt på RESET.
2. Pulsvärdet börjar blinka. Ställ in in önskat pulsvärde (normalvärde 110 bpm) med pilknapparna. Pulsvärdet kan ändras under pågående träning. Du kan alltså inleda träningen på en lägre uppvärmningsnivå och öka belastningen genom att höja pulsvärdet efter önskad tid. Tryck på ENTER efter att du matat in pulsvärdet.
3. Tiddisplayen (TIME) börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-90 minuter i steg om 5 minuter) med pilknapparna. Tryck på ENTER efter att du valt längden på träningspasset.
4. Mata in din vikt i kilogram med pilknapparna (i displayen står normalvärde 70 och texten KG). Tryck på ENTER.
5. Du kan börja träna. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska pulsnivån (normalvärde 100 %). Kolumnerna i displayen indikerar den valda pulsnivån.

Program kan sparas i mätarens minne.

MINNESFUNKTION (MEMORY)

Du kan spara åtta självgjorda träningsprogram i mätarens minne.

SPARANDE AV PROGRAM

Om du vill spara ett träningsprogram i minnet, tryck på MEMORY-knappen efter träningen. Välj önskat programnummer (P1-P8) med pilknapparna och tryck på ENTER. Programmet sparas under det valda numret. **OBS!** Du kan lagra högst 32 ändringar per profil. Profilerna som lagras bör vara minst 10 minuter långa.

KÖRNING AV PROGRAM

1. Om du vill använda ett av de sparade programmen, tryck på MEMORY.
2. Välj det önskade programmet med MEMORY-knappen eller med pilknapparna och tryck på ENTER.
3. Tiddisplayen (TIME) börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-180 i steg om 5 minuter) med pilknapparna. Tryck på ENTER efter att du valt längden på träningspasset.
4. Mata in din vikt i kilogram med pilknapparna (i displayen står normalvärde 70 och texten KG). Tryck på ENTER.
5. Du kan börja träna. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (normalvärde 100 %). Punktkolumnerna i den vänstra displayen indikerar den valda effektnivån.

Om du vill spara ändringarna i mätarens minne, tryck på MEMORY efter träningen och välj önskat användarnummer. Tryck till slut på ENTER.

PAUSE

Användargränssnittet sparar värdena från en avbruten övning under 5 minuter i minnet, varefter träningsvärdena nollställs.

KODER FÖR FEL

Användargränssnittet meddelar om störningar i olika funktioner.

Err 2 Redskapet reagerar inte på justeringar.

Stäng av redskapet i 1 minut och slå därefter på strömmen på nytt. Kontakta vår service om felet kvarstår.

TRANSPORT OCH FÖRVARING

Vänligen följ nedanstående instruktioner när du vill flytta på redskapet, eftersom du med fellyft kan sträcka ryggen eller löpa risk för andra skador:

OBS! Koppla alltid av strömmen och dra ur elkabeln innan du börjar flytta på redskapet!

Ställ dig bakom cykeln och ta tag i sadelröret med ena handen och i handstödet med andra handen. Lyft upp cykeln så att den vilar på transporthjulen i ramens främre del och flytta den till önskat ställe med hjälp av hjulen. Stå bakom cykeln och håll den i ett stadigt grepp när du ställer ner den på golvet.

För att försäkra sig om att redskapet fungerar felfritt bör man förvara det på ett torrt och dammfritt ställe med så jämn temperatur som möjligt.

UNDERHÅLL

Modellen E60R kräver så gott som inget underhåll. Kontrollera dock ibland att alla skruvar och muttrar är åtdragna.

- Vänligen rengör redskapet efter träningen med en mjuk absorberande duk. Använd inga lösningsmedel. Svett fräter metall; därför rekommenderar vi att du skyddar alla synliga metall delarna med till exempel skydsolja av teflon eller bilvax.
- Ta aldrig bort skyddskåporna på redskapet!
- Det elektromagnetiska motståndet alstrar ett magnetfält som kan skada mekanismer i armbandsur eller magnetband i kredit- eller kontokort, om de kommer i omedelbar kontakt med magneterna. Försök aldrig koppla ur eller avlägsna det elektromagnetiska motståndet!
- Funktionen av den elektromagnetiska bromsen är baserad på det elektromagnetiska motståndet. Motståndsnivån mäts elektroniskt och visas som ett effekt tal (watt) på användaranslutningen. På grund av mätmetoden behöver du ej kalibrera din Tunturi ergometer om du installerar, underhåller och använder den enligt instruktionerna i denna manual.
- Om redskapet inte används på en tid, kan det ge ett temporärt fel på transmissionsremmen. Detta kan leda till att motståndet känns ojämnt när du trampar. Efter några minuters användning går detta dock över, när remmen återtar sin ursprungliga form.

STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING

OBS! Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation, eftersom det för det mesta räcker med att aktuell komponent byts.

Kontakta genast din försäljare om du upptäcker fel eller brister när du använder ditt redskap eller om du behöver reservdelar. Uppge alltid redskapets modell och serienummer. Beskriv problemet, hur redskapet använts, och uppge inköpsdagen. Behöver du reservdelar, uppge också numret på reservdelar; du hittar en lista på reservdelar i slutet på den här handboken. Till apparaten får endast delar från reservdelslistan användas.

TEKNISKA DATA

Längd..........................	165 cm
Bredd	67 cm
Höjd	100 cm
Vikt............................	63 kg

E60R uppfyller kraven i EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC) och elutrustning som utformats för användning inom vissa gränser för spänningen (73/23/EEC). Därför är denna produkt CE-märkt.

E60R uppfyller EN-standarden för precision och säkerhet (klass HA, EN-957, del 1 och 5).

På grund av vår policy för kontinuerlig produktutveckling förbehåller vi, Tunturi, oss rätten till ändringar.

OBS! Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtande att iaktta de instruktioner för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Instruktionerna måste följas noggrannt vid montering, användning och underhåll av redskapet. Redskapet som modifieras eller förändras på ett sätt som inte är godkänt av Tunturi Oy Ltd får inte användas.

Vi önskar dig mycket nöje i träningen med din nya träningspartner från Tunturi.

SISÄLLYSLUETTELO

HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET

Tämä ohjekirja on tärkeä osa kuntolaitettasi: perehdy tähän oppaaseen huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun on syytä myös säilyttää tämä opas, sillä se on jatkossakin oppaasi niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

HUOMIOITAVAA TERVEYDESTÄSI

● Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.

● Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.

● Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja päätä jokainen harjoituskerta verryttelyllä (hidasta poljentaa alhaisella vastuksella). Muista myös venytellä harjoittelun päätteeksi.

HUOMIOITAVAA HARJOITTELUYMPÄRISTÖSTÄ

● Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.

● Sijoita laite kovalle ja mahdollisimman tasaiselle alustalle. Aseta laite myös lattiaa suojaavalle alustalle.

● Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.

● Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen. Varastoitaessa

laite kestää lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. Missään tapauksessa ilman kosteus ei saa ylittää 90 %.

HUOMIOITAVAA LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

● Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa laitteen oikeassa käytössä.

● Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.

● Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.

● Nouse laitteelle ja laitteelta ottaen tukea käsikahvoista.

● Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.

● Älä milloinkaan nojaa käyttöliittymään!

● Paina näppäimiä sormenpäällä; kynnet voivat vaurioittaa näppäinkalvoa.

● Älä käytä laitetta mikäli laitteen suojakotelot eivät ole paikallaan.

● Suojaa mittari auringonvalolta ja kuivaa mittarin pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä.

● Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä.

● Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 150 kg.

● Laite on tarkoitettu kotikäyttöön. Tunturi Oy:n myöntämä takuu kattaa vain kotikäytössä ilmenneet viat ja puutteet; takuuaika on 24 kuukautta. Huomaa, että takuu ei korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huolto-ohjeiden laiminlyönneistä.

TERVETULOA TUNTURI-KUNTOILIJOIDEN JOUKKOON!

Valintasi osoittaa, että tahdot todella huolehtia kunnostasi; valintasi osoittaa myös sen, että arvostat korkeaa laatua ja tyylikkyyttä. Tunturi-kuntolaitteen myötä olet valinnut korkealuokkaisen, turvallisen ja motivoivan kuntolaitteen harjoituskumppaniksesi. Olkoon tavoitteesi kuntoilun saralla mikä tahansa, olemme varmoja, että tällä Tunturin kuntolaitteella tulet tavoitteesi saavuttamaan. Lisätietoa Tunturin kuntolaitteista sekä harjoittelusta löydät internetistä Tunturin kotisivuilta **WWW.TUNTURI.COM.**

ASENNUS

Avaa kuljetuspakkaus kyljellään. Pura laite pakkauksesta ja tarkista samalla, että pakkaus sisältää kaikki seuraavat osat:

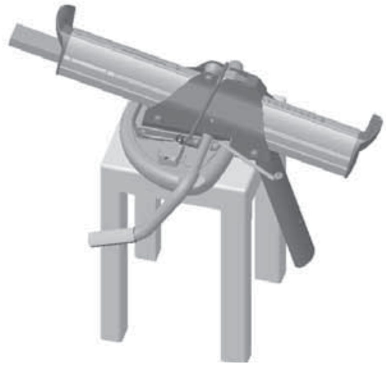
1. Eturunko
2. Alarunko
3. Istuinrunko
4. Istuin (2 osaa)
5. Käsituki
6. Mittari
7. Tukijalat (2)
8. Polkimet (2)
9. Asennustarvikepussi (sisältö merkitty *:llä varaosaluetteloon): säästä asennustarvikkeet, sillä voit tarvita niitä mm. laitteen säätämiseen

Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Ongelmatapauksissa ota yhteys laitteen myyjään ja ilmoita aina laitteen malli sekä sarjanumero. Pakkauksessa on laitteen kuljetuksen ja varastoinnin aikana kosteutta imevä silikaattipussi. Kun olet avannut pakkauksen, voit hävittää silikaattipussin heittämällä sen roskiin. Ohjeessa mainitut suunnat oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna.

KÄSITUKI JA ISTUIN

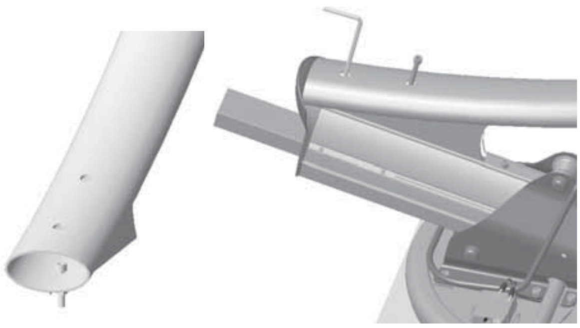
(versio ilman käsipulssimittausta)
Irrota istuimen mutterit. Aseta istuin ylösalaisin esim. tuolin päälle. Aseta käsituki, laattatanko sekä ylösalaisin oleva istuinrunko istuimen pohjan päälle. Kiinnitä käsituki sekä istuin istuinrunkoon muttereilla.

KÄSITUKI JA ISTUIN



(käsipulssimittauksella varustettu versio)
Irrota istuimen mutterit. Aseta istuin ylösalaisin esim. tuolin päälle. Aseta käsituki, laattatanko sekä ylösalaisin oleva istuinrunko istuimen pohjan päälle. Varo vahingoittamasta käsipulssien johtoja. Kiinnitä käsituki sekä istuin istuinrunkoon muttereilla. Liitä käsipulssien johdot lähetinlaatikkoon ja työnnä ylimääräinen johdon pituus käsituen sisään. Avaa lähetinlaatikon kansi, aseta paristot (3 x AAA) paikalleen ja sulje kansi.

ALARUNKO

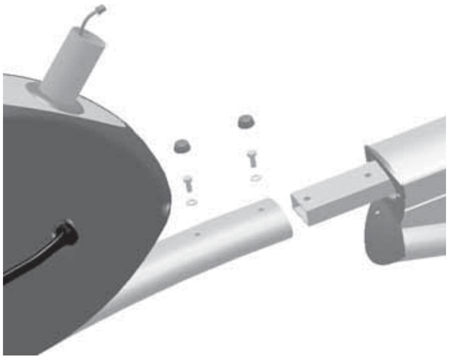


Työnnä istuinrungon alapuolella oleva lukituslaatta kiskon etupäähän. Kiinnitä alarunko istuinrunkoon: käytä edessä lyhyempää M8-ruuvia (A) ja takana pidempää M8-ruuvia (B). Pujota lyhyempi ruuvi (A) reikään runkoputken päästä ja pidempi ruuvi (B) runkoputken läpi. Pujota ruuvit alarungon reikiin siten, että ne osuvat lukituslevyn kierteisiin. Kiristä lopuksi ruuvit huolellisesti.

TUKIJALAT

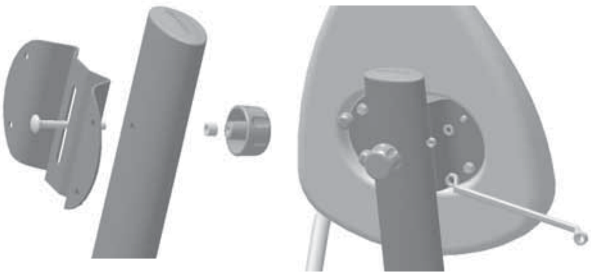
Kiinnitä takatukijalka kahdella M10-ruuvilla (C) ja aluslaatalla (D). Kiinnitä ruuvit sormin, älä kiristä vielä lopulliseen tiukkuuteen. Nosta laite lattialle ja käännä se oikein päin. Kiinnitä siirtopyörin varustettu etutukijalka eturunkoon vastaavalla tavalla.

RUNGON YHDISTÄMINEN



Yhdistä eturunko ja istuinrunko työntämällä putket sisäkkäin siten, että kiinnitysruuvien reiät osuvat kohdakkain: käytä tarvittaessa aseta eturungon alle pala pakkauksessa käytettyä styrofoamia. Kiinnitä rungot toisiinsa kahdella M8-ruuvilla (E) ja aluslaatalla (F). Kiristä tämän jälkeen etu- ja takatukijalkojen kiinnitysruuvit tiukkaan ja paina kiinnitysruuvien päihin muovitulpat.

SELKÄNOJA



Pujota selkänojan taakse jäävä kiinnitysruuvi (G) istuinrunkoputkessa olevan reiän sekä selkänojan liitoslevyn läpi. Aseta holkki (H) kiinnitysruuvin päälle ja kiinnitä liitoslevy istuinrunkoputkeen kiristämällä kiristysmutteri (I) kiinnitysruuvin päähän. Irrota selkänojan mutterit ja aluslaatat ja kiinnitä näillä selkänoja liitoslevyyn. Paina lopuksi kiinnitysmutterien päihin muovitulpat.

MITTARI



Irrota runkoputkesta tulevan johdon teippaus ja liitä johto mittariputken sisällä olevaan liittimeen. Ohjaa liitetty johto huolellisesti runkoputken sisään ja työnnä mittarin liitosputki paikalleen runkoputken sisään siten, että kiinnitysruuvien kannat osoittavat istuimeen päin.



TÄRKEÄÄ! Älä irroita liitosputken kiinnitysruuveja, vaan kiristä ne vastapäivään kiertäen siten, että työnnät kuusiokoloavaimen pään runkoputkessa olevan reiän läpi kiinnitysruuvin kantaan ja kiristät kiinnitysruuvin. Avaa juomapullotelineen kaksi kiinnitysruuvia mittarin alapuolelta, ja kiinnitä niiden avulla juomapulloteline paikalleen.

POLKIMET



1. Polkimet ja hihnat erottuvat toisistaan merkinnöin R (oikea) ja L (vasen). Kiinnitä oikea poljin oikeaan kampeen myötäpäivään kiertäen ja vasen poljin vasempaan kampeen vastapäivään kiertäen.
2. Kiinnitä polkimien hihnat aloittaen laitteen puoleisesta kiinnikkeestä. Työnnä hihna polkimessa olevan hahlon läpi ja paina hihnan aukko polkimessa olevaan ulokkeeseen.
3. Kiinnitä hihnat polkimen ulkosivulle. Työnnä hihna lukitussoljen läpi, jolloin se lukittuu automaattisesti.
4. Hihnan pituus on säädettävissä. Säädä pituutta lukitussoljen avulla.

MUUNTAJA

Kytke muuntaja takajalan yläpuolella olevaan pistokkeeseen. Kytke muuntajan johto pistorasiaan. Irrota muuntajan johto pistorasiasta ja laitteesta aina harjoituksen päätteeksi. Tarkista, ettei muuntajan johto ole laitteen alla!

KUNTOLAITTEESI SÄÄDÖT

OIKEA HARJOITUSASENTO

Ergometri E60R on suunniteltu siten, että painosi jakautuu miellyttävän tasaisesti lantion ja alaselän varaan. Lisäksi harjoitusasennossa jalkasi ovat lähes sydämen korkeudella, jolloin verenkiertoelimistösi rasittuu vähemmän ja voit harjoitella tehokkaammin. Harjoitusasentoasi voit säätää seuraavien ohjeiden mukaisesti: istuimen etäisyys polkimista tulee säätää siten, että jalkaterän keskikohta ulottuu polkimelle jalan ollessa miltei suorana ja polkimen ollessa kauimmaisessa asennossa istuimesta. Nosta istuimen alla oleva lukitussanka yläasentoon. Aseta ensin jalkasi polkimille, vapauta sitten istuin ja työnnä se sopivalle etäisyydelle. Tarkista etäisyyden sopivuus polkemalla vastapäivään. Lukitse etäisyys vapauttamalla lukitussanka. Varmista aina että istuin on lukittunut!

KUNTOLAITTEESI KÄYTTÖ

Sinun kannattaa testauttaa kuntosi ja käydä lääkärintarkastuksessa, jos olet yli 40-vuotias, koet fyysisen kuntosi heikoksi, etkä ole kuntoillut pitkään aikaan, jos sinulla on jokin pitkäaikaissairaus tai muita terveydellisiä ongelmia tai jos sinulla on tuki- ja liikuntaelimistön vamma tai näihin liittyviä ongelmia. Henkilöiden, joilla on todettu sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia tai muita riskitekijöitä, kannattaa ehdottomasti mittauttaa peruskuntonsa ennen kuntoilun aloittamista. Jos haluat kehittää kuntoasi ja edistää terveyttäsi, olisi hyvä kuntoilla vähintään kolme kertaa viikossa. Harjoittelun vaikutukset tuntuvat jo muutaman viikon kuluttua. Jos kuntosi on huono, aloita noin 20 minuutin harjoituksella. Kun kuntosi paranee, pidennä aikaa 30 - 60 minuuttiin tavoitteistasi riippuen.

OIKEA HARJOITUSTASO

Parhaiten yleiskunnon kohottamiseen soveltuu liikunta, jonka teho on kohtuullinen ei liian rajua eikä liian löysää. Harjoittelun aikana hien tosin pitää nousta pintaan, silti on kyettävä puhumaan. Tällaista harjoitusta kutsutaan aerobiseksi eli kestävyysliikunnaksi, jonka aikana elimistö tuottaa lihasten tarvitseman energian polttamalla hapen avulla kehon rasvaa, jolloin rasvakudos vähenee. Olipa tavoitteesi harjoittelussa mikä hyvänsä, parhaaseen tulokseen pääset harjoittelemalla oikealla rasitustasolla. Paras rasitustason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykearvosi eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka rasitus lisääntyisikin. Jos et tiedä omaa maksimisykearvoasi, voit käyttää seuraavaa kaavaa suuntaa antavana:

220 – IKÄ

Tulokset ovat keskimääräisiä arvoja, sillä maksimisyke voi vaihdella yksilöllisesti runsaastikin. Maksimisyke putoaa keskimäärin yhden sykkeen vuodessa. Varsinkin siinä tapauksessa, että kuulut johonkin mainituista riskiryhmistä, kannattaa sinun ehdottomasti varmistaa maksimisykkeesi lääkärin avustuksella. Olemme määritelleet kolme eri sykealuetta, joista löydät tavoitteitasi parhaiten vastaavat harjoittelualueet.

Aloittelijan taso ● 50 - 60 % maksimisykkeestä
Tämä taso on sopiva laihduttajille, toipilaille ja niille, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa aikaisemmin tai pitkään aikaan. Suositeltava harjoitusmäärä on kolme kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan.

Kuntoilijan taso ● 60 - 70 % maksimisykkeestä
Tämä taso sopii erinomaisesti kunnon kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Tällä tasolla vahvistat sydäntäsi ja keuhkojasi edellistä tasoa enemmän, mutta rasitus tuntuu silti kohtuulliselta. Harjoituksen tulisi kestää kerrallaan vähintään puoli tuntia ja harjoituskertoja tulisi olla vähintään kolme viikossa. Mikäli haluat kohottaa kuntoasi edelleen, sinun on lisättävä joko harjoituskertoja tai harjoitustehoa (ei kuitenkaan molempia yhtäaikaa).

Aktiivikuntoilijan taso ● 70 - 80 % maksimisykkeestä
Harjoittelu tällä tasolla soveltuu vain erittäin hyväkuntoisille ja edellyttää jo pitkään jatkunutta kuntoilua.

Muista, että kunto-ohjelmassa lepo on yhtä tärkeää kuin harjoittelu. Jos esimerkiksi harjoittelet kolme viikkoa tunnollisesti, kannattaa ottaa seuraava viikko hieman kevyemmin.

PULSSINMITTAUS

KÄSIANTUREIDEN AVULLA

Käsipulssimittaus toimii istuimen alla olevan lähettimen kytkimen ollessa ON asennossa. Mikäli haluat käyttää Polarin sykevyötä sykemittaukseen, vaihda kytkin asentoon OFF. E60R:n pulssinmittaus perustuu käsituissa oleviin antureihin, jotka mittaavat pulssia aina kun laitteen käyttäjä koskettaa molempia antureita yhtäaikaisesti. Pulssinmittaus edellyttää että iho on jatkuvassa kosketuksessa antureihin ja että antureita koskettava iho on hieman kostea.
TÄRKEÄÄ! Mikäli harjoittelet sykeohjatusti tai

sykelukeman tarkkuus on harjoittelussa tärkeä, suosittelemme sykemittausta sykevyön avulla; toisin kuin sykevyön avulla tapahtuvassa sykemittauksessa, pulssinmittauksen tarkkuudessa voi esiintyä huomattaviakin yksilöllisiä eroja.

LANGATON SYKEMITTAUS

Sykettä voidaan mitata mittarin sisälle valmiiksi asennetun sykevastaanottimen avulla langattomien sykelähettimien kanssa.

TÄRKEÄÄ! Mikäli käytät sydämentahdistinta, varmista lääkäriltäsi, että voit käyttää langatonta sykemittausta.

Luotettavimmaksi sykkeenmittausperiaatteeksi on todettu langaton sykkeenmittaus, jossa rintakehälle kiinnitettävän lähettimen elektrodit siirtävät sykeimpulssit sydämestä sähkömagneettisen kentän avulla mittarille. Mikäli haluat mitata sykettä langattomasti harjoittelun aikana, kostuta huolellisesti lähetinvyössä olevat, ihoa vasten tulevat uralliset elektrodit vedellä tai syljellä. Mikäli käytät lähetintä paidan päällä, kostuta paita elektrodipintoja vastaavilta kohdilta. Kiinnitä lähetin joustavan vyön avulla sopivan tiukasti rintalihasten alapuolelle siten, että elektrodit pysyvät ihokontaktissa polkemisen aikana. Lähetin ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla, jottei esim. normaali hengitys vaikeudu. Sykelähetin siirtää sydämen sykelukeman automaattisesti sykevastaanottimelle n. 1 m: n etäisyyteen saakka. Sykearvo näkyy mittarissa. Tarkkaile sykettäsi harjoittelun aikana ja erityisesti ns. sykeindikaattoria. Valon tulisi vilkkua sydämen tahdissa. Jos havaitset indikaattorissa rauhattomuutta, ylimääräisiä tai puuttuvia sykkeitä, mittaus ei toimi luotettavasti.

HUOMIOI LANGATONTA SYKEMITTAUSTA KÄYTTÄESSÄSI

Mikäli elektrodipinnat eivät ole kosteat, sykelukema ei ilmesty mittarin näyttöön. Siksi jos elektrodit kuivuvat iholla, kostuta ne uudelleen. Muista myös, että elektrodien tulee antaa lämmetä iholla kehon lämpöisiksi, jotta mittaus toimisi luotettavasti. Jos langattomasti sykettä mittaavia laitteita on useampia vierekkäin, niiden välisen etäisyyden tulee olla vähintään 1,5 m. Vastaavasti jos käytössä on vain yksi vastaanotin, mutta useampi lähetin, saa mittauksen aikana lähetysetäisyydellä olla vain yksi henkilö, jolla on lähetin. Lähettimen toiminta lakkaa, kun otat sen pois yltäsi. Kosteus saattaa kuitenkin aktivoida lähettimen, jolloin patterin käyttöikä lyhenee. Siksi on tärkeätä kuivata lähetin huolellisesti käytön jälkeen.

Huomioi harjoitusvaatetuksessasi että tietyt vaatteisiin käytetyt kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) tuottavat staattista sähköä, mikä saattaa estää luotettavan sykemittauksen.

Huomioi että matkapuhelin, tv ja muut sähkölaitteet muodostavat ympärilleen sähkömagneettisen kentän, joka aiheuttaa ongelmia sykemittauksessa.

MITTARI



NÄPPÄIMET JA TOIMINNOT

1. MANUAL

Valitsemalla MANUAL-toiminnon voit harjoittelun aikana säätää vastusta suuremmaksi tai pienemmäksi nuolinäppäimiä käyttämällä.

2. WATT CONTROL

Valitsemalla WATT CONTROL - eli vakioteho-ohjelman voit asettaa mittariin haluamasi tehoarvon watteina, jolloin laite ohjaa kuormitusta poljentanopeudesta riippuen. Poljentanopeuden kasvaessa kuorma automaattisesti pienenee (ja päinvastoin), jolloin teho säilyy samana koko harjoittelun ajan. Asetettua tehoarvoa on mahdollista myös muuttaa harjoittelun aikana. Vastustaso ja siinä tapahtuvat muutokset näkyvät mittarin näytöllä. Painamalla nuolinäppäimiä toistuvasti voit valita haluamasi, omalle kuntotasollesi sopivan tehoalueen.

3. PROGRAMS

Toiminto sisältää valmiita harjoitusprofiileja. Profiileissa teho- / syketaso vaihtelee

automaattisesti. Vastustaso ja siinä tapahtuvat muutokset näkyvät mittarin näytöllä. Painamalla nuolinäppäimiä toistuvasti voit valita haluamasi, omalla kuntotasollesi sopivan tehoalueen.

4. TARGET HR

Valitsemalla TARGET HR- eli vakiosykeohjelman voit asettaa mittariin haluamasi sykearvon, jolloin laite ohjaa kuormitusta siten, että syke säilyy halutulla tasolla. Sykkeen noustessa kuorma kevenee - ja päinvastoin. Asetettua sykearvoa on mahdollista myös muuttaa harjoittelun aikana.

5. RESET

Arvojen nollaus painamalla näppäintä 2 sekunnin ajan.

6. ENTER

Arvojen ja valintojen hyväksyntä, Quick Start-toiminnon aktivointi RESET-painalluksen jälkeen.

7. MEMORY

Manuaalisten ohjelmien tallentaminen ja kutsuminen P1- P8 nimillä.

8. SCAN HOLD

Mittari vaihtaa näyttöikkunoiden arvoja 6 sekunnin välein. Mikäli haluat seurata jotakin arvoa pidempään, paina SCAN HOLD -näppäintä, jolloin näytöt lukittuvat. Kun haluat taas seurata vaihtuvia näyttöjä, vapauta lukitus painamalla uudestaan SCAN HOLD -näppäintä.

9. NUOLINÄPPÄIMET

Asetusarvojen ja vastuksen lisääminen ja vähentäminen sekä ohjelmien valinta.

10. TIME / EFFORT (W)

Näyttö ilmoittaa vuorotellen aikaa ja tehoa watteina.

11. DISTANCE / RPM (MATKA / POLJINKIERROSNOPEUS)

Näyttö ilmoittaa vuorotellen matkaa kilometreinä ja nopeutta poljinkierroksina minuutissa.

12. KCAL / HR

Näyttö ilmoittaa vuorotellen energiankulutusta kilokaloreina ja sykettä. Koska ihmisten kyky tuottaa energiaa vaihtelee, energiankulutusnäyttö on suuntaa-antava arvio todellisesta kulutuksesta.

13. PAINOYKSIKÖN VALINTA

Mittarin painoyksikön (KG / LB) voit valita mittarin takana olevan kytkimen avulla.

14. TOTAALIARVOLASKURI

Laitteen kokonaiskäyttötunnit (aikanäyttö, TIME) ja -matka (matkanäyttö, DISTANCE) tallentuvat automaattisesti mittarin muistiin. Arvot saat näkyviin painamalla yhtäaikaisesti molempia nuolinäppäimiä.

15. T-WARE OHJELMISTO

Tämä laite on yhteensopiva Tunturin kehittämän T-Ware -kuntotestaus- ja seurantaohjelmiston kanssa. Voit ottaa T-ware-ohjelmiston käyttöösi asentamalla sen PC-tietokoneellesi ja liittämällä kuntolaitteesi tietokoneeseen liitoskaapelin avulla; kuntolaitteen liitin on mittarissa. Tarvittava liitoskaapeli on ristiinkytketty nollamodeemikaapeli jonka molemmissa päissä on D9F-liitin.

MITTARIN KÄYTTÖ

TÄRKEÄÄ! Suojaa mittari liialta auringonvalolta, koska se saattaa haalistaa mittarin kotelon ja pintakalvon värejä. Vältä myös mittarin joutumista kosketuksiin veden kanssa. Voimakkaat iskut voivat myös vaurioittaa mittaria.

Mittari kytkeytyy automaattisesti päälle kun laite on kytketty verkkovirtaan. Lyhyen äänimerkin jälkeen mittarin kaikki näytöt ovat nollassa. Kun mittarin näppäimiä ei ole painettu tai laitteella poljettu n. 5 minuuttiin, mittari kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

QUICK START

1. Quick Start on perusharjoitustoiminto, joka aktivoituu, kun laite käynnistetään. Myöhemmin voit valita toiminnon painamalla RESET-näppäintä ja tämän jälkeen ENTER-näppäintä.
2. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää vastusta (tasot 1-32). Pylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.
3. Aloita harjoittelu.

MANUAL

1. Valitse toiminto painamalla MANUAL-näppäintä mittarin käynnistymisen tai RESET-näppäimen painalluksen jälkeen.
2. Aikanäyttö (TIME) alkaa vilkkua. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-90 minuuttia viiden minuutin portain) käyttämällä nuolinäppäimiä. Hyväksy valitsemasi ohjelman kestoaika ENTER-näppäimellä.
3. Aseta nuolinäppäimillä mittarille painosi kiloina (oletusarvona 70 kg). Mittari laskee käyttäjän painon perusteella energiankulutuksen kilokaloreina. Hyväksy painotiedot ENTER-näppäimellä.
4. Aloita harjoittelu.

5. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää vastusta (tasot 1-32) . Pylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.

Tehty harjoitusohjelma on mahdollista tallettaa mittarin muistiin.

WATT CONTROL (VAKIOTEHO-OHJELMA)

Sykealueiden tavoin myös harjoittelu tietyllä tehotasolla vaikuttaa elimistöön eri tavoin. Jos esim. harjoittelet kuntoosi nähden liian alhaisella tehoalueella, harjoittelu ei välttämättä tuo toivottua tulosta tai vaikutusta kuntosi kehittymiseen harjoittelun toistuvuudestakin huolimatta. Vakioteho-ohjelma mahdollistaa harjoittelun halutulla tehotasolla, esim. 100 W.

1. Valitse WATT CONTROL -ohjelma painamalla WATT CONTROL -näppäintä mittarin käynnistymisen tai RESET-näppäimen painalluksen jälkeen.

2. Tehonäyttö (EFFORT) alkaa vilkkua. Aseta haluamasi tehoarvo nuolinäppäimien avulla (20-400 W, 10 W portain, oletusarvo 100 W). Hyväksy ENTER-näppäimellä.

3. Aikanäyttö (TIME) alkaa vilkkua. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-90 minuuttia viiden minuutin portain) käyttämällä nuolinäppäimiä. Tässä valittavaa arvoa käytetään harjoitteluohjelman pylväiden ajallisen pituuden laskentaan. Hyväksy valitsemasi ohjelman kestoaika ENTER-näppäimellä.

4. Aseta nuolinäppäimillä mittarille painosi kiloina (oletusarvona 70 kg). Mittari laskee käyttäjän painon perusteella energiankulutuksen kilokaloreina. Hyväksy painotiedot ENTER-näppäimellä.

5. Aloita harjoittelu.

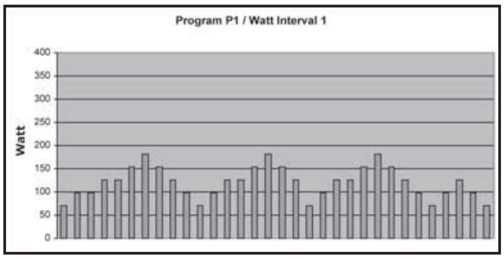
6. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää tehoa. Pylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.

Tehty harjoitusohjelma on mahdollista tallettaa mittarin muistiin.

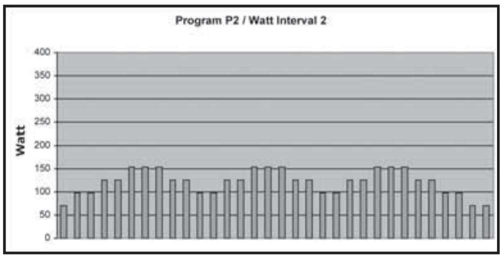
PROGRAMS (HARJOITUSPROFIILIT)

Toiminto sisältää valmiita harjoitusprofiileja. Profiileissa teho- / syketaso vaihtelee automaattisesti. Vastustaso ja siinä tapahtuvat muutokset näkyvät mittarin näytöllä. Valmisprofiilit on suunniteltu tuomaan vaihtelua ja mielenkiintoa harjoitteluusi: voit valita harjoittelusi pohjaksi minkä tahansa profiilin, mutta säädä profiilin tasoa nuolinäppäinten avulla ennen harjoituksen alkua tai harjoituksen aikana siten, että profiili on kuntotasollesi sopivalla tehoalueella.

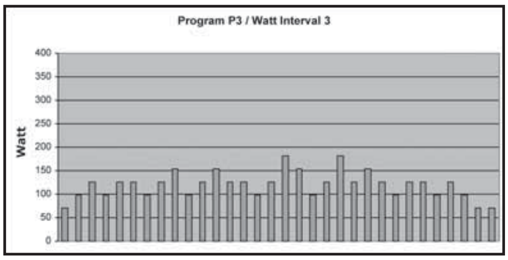
PROFIILI P1. Kolmihuippuinen tehoprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Huiput ovat melko lyhytkestoisia, profiili sopii myös aloittelijoille. Valmisasetuksilla keskimääräinen teho on 121 W, huipputeho 182 W.



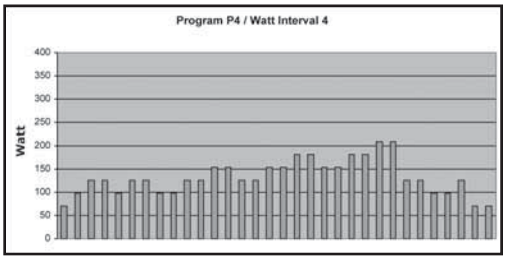
PROFIILI P2. Kolmihuippuinen tehoprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Huiput ovat melko pitkäkestoisia, profiili sopii etenkin hyväkuntoisille. Valmisasetuksilla keskimääräinen teho on 122 W, huipputeho 154 W.



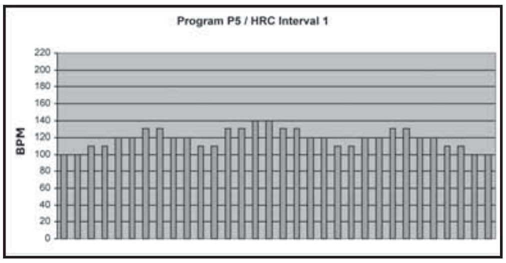
PROFIILI P3. Monihuippuinen tehoprofiili nopeusvoiman parantamiseen. Tehotasojen vaihtelut ovat epäsäännöllisiä ja huiput melko lyhytkestoisia, profiili sopii kaikille. Valmisasetuksilla keskimääräinen teho on 120 W, huipputeho 182 W.



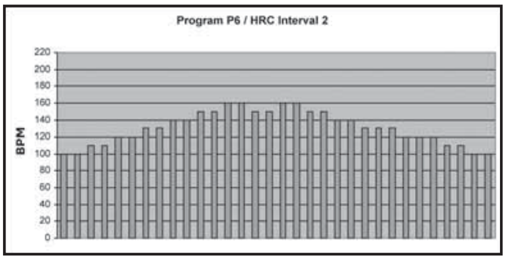
PROFIILI P4. Ylämäkitehoprofiili kestävyyden parantamiseen. Melko pitkäkestoiset huiput ovat profiilin loppupuolelle asti aina edeltäjiään korkeampia. Profiili sopii etenkin hyväkuntoisille. Valmisasetuksilla keskimääräinen teho on 133 W, huipputeho 210 W.



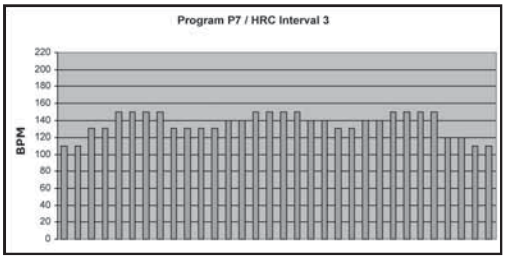
PROFIILI P5. Kolmihuippuinen sykeprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Huiput ovat melko pitkäkestoisia, profiili sopii myös aloittelijoille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 119, huippusyke 136.



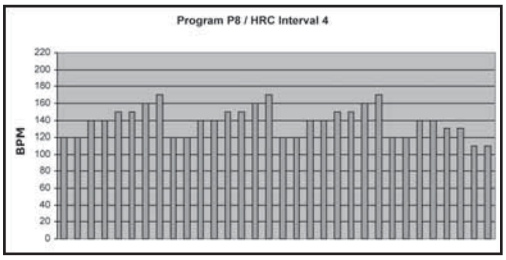
PROFIILI P6. Ylämäkisykeprofiili, jossa syke nousee tasaisesti profiilin puoleenväliin ja lähtee tämänjälkeen tasaiseen laskuun. Profiili sopii myös aloittelijoille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 126, huippusyke 157.



PROFIILI P7. Kolmihuippuinen sykeprofiili kestävyyden parantamiseen. Huiput ovat melko pitkäkestoisia, mutta syketaso on melko tasainen läpi profiilin. Profiili sopii kaikille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 131, huippusyke 155.



PROFIILI P8. Kolmihuippuinen sykeprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Melko pitkäkestoisia huippuja seuraa tasainen palautusvaihe. Profiili sopii etenkin hyväkuntoisille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 137, huippusyke 170.



1. Paina **PROGRAMS**-näppäintä mittarin käynnistymisen tai **RESET**-näppäimen painalluksen jälkeen.

2. Valitse haluamasi ohjelma (P1-P8) nuolinäppäimien avulla. Hyväksy valintasi **ENTER**-näppäimellä.

3. Aikanäyttö **(TIME)** alkaa vilkkua. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-180 minuuttia viiden minuutin portain, oletusarvona 20 min.) käyttämällä nuolinäppäimiä. Tässä valittavaa arvoa käytetään harjoitteluohjelman 32 askeleen ajallisen pituuden laskentaan. Hyväksy valitsemasi ohjelman kestoaika **ENTER**-näppäimellä.

4. Aseta nuolinäppäimillä mittarille painosi kiloina (oletusarvona 70 kg). Mittari laskee käyttäjän painon perusteella energiankulutuksen kilokaloreina. Hyväksy painotiedot **ENTER**-näppäimellä.

5. Aloita harjoittelu. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää ohjelman intensiteettiä (tavoitetehoa tai -sykettä). Pylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.

TARGET HR (VAKIOSYKEOHJELMA)

Vakiosykeohjelma mahdollistaa harjoittelun halutulla syketasolla. Ohjelman käyttö edellyttää sykkeenmittausta harjoittelun aikana.

1. Valitse vakiosykeohjelma painamalla TARGET HR-näppäintä mittarin käynnistymisen tai RESET-näppäimen painalluksen jälkeen.
2. Sykearvo alkaa vilkkua. Aseta haluamasi sykearvo nuolinäppäimien avulla (oletusarvo 110 bpm). Sykearvoa on mahdollista muuttaa harjoittelun aikana, joten voit aloittaa harjoittelun alhaisemmalla lämmittelytasolla ja lisätä kuormitusta sykearvoa nostamalla halutun ajan kuluttua. Hyväksy asettamasi sykearvo ENTER-näppäimen avulla.
3. Aikanäyttö (TIME) alkaa vilkkua. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-90 minuuttia viiden minuutin portain) käyttämällä nuolinäppäimiä. Hyväksy valitsemasi ohjelman kestoaika ENTER-näppäimellä.
4. Aseta nuolinäppäimillä mittarille painosi kiloina (oletusarvona 70 kg). Mittari laskee käyttäjän painon perusteella energiankulutuksen kilokaloreina. Hyväksy painotiedot ENTER-näppäimellä.
5. Aloita harjoittelu. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää tavoitesykearvoa. Pylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.

Tehty harjoitusohjelma on mahdollista tallettaa mittarin muistiin.

MUISTITOIMINTO (MEMORY)

Mittarin muistiin on mahdollista tallentaa kahdeksan itse tehtyä harjoitusohjelmaa.

OHJELMIEN TALLENTAMINEN

Kun haluat tallentaa tekemäsi harjoitusohjelman mittarin muistiin, paina MEMORY-näppäintä

harjoituksen jälkeen. Näyttöön ilmestyy ensimmäinen vapaa muistipaikka; mikäli kaikki muistipaikat ovat täynnä, ilmestyy näytölle P1. Valitse nuolinäppäimillä haluamasi muistipaikka (P1-P8) ja paina ENTER-näppäintä. **TÄRKEÄÄ!** Profiiliin tallentuu korkeintaan 32 muutosta. Talletettavan profiilin tulee olla vähintään 10 minuuttia pitkä.

TALLENNETTUJEN OHJELMIEN KÄYTTÖ

1. Kun haluat harjoitella käyttämällä aikaisemmin tallennettua harjoitusohjelmaa, paina MEMORY-näppäintä mittarin käynnistymisen tai RESET-näppäimen painalluksen jälkeen.
2. Valitse haluamasi ohjelma nuolinäppäimien avulla. Hyväksy valintasi ENTER-näppäimellä.
3. Aikanäyttö (TIME) alkaa vilkkua. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-180 minuuttia viiden minuutin portain, oletusarvona viimeksi talletettu kesto) käyttämällä nuolinäppäimiä. Hyväksy valitsemasi ohjelman kestoaika ENTER-näppäimellä.
4. Aseta nuolinäppäimillä mittarille painosi kiloina (oletusarvona 70 kg, DISTANCE-näyttö ja teksti KG). Mittari laskee käyttäjän painon perusteella energiankulutuksen kilokaloreina. Hyväksy painotiedot ENTER-näppäimellä.
5. Aloita harjoittelu.

Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää vastusta. Ympyräpylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason. Mikäli haluat tallettaa muutokset, paina MEMORY -näppäintä harjoituksesi jälkeen ja valitse muistipaikka (P1-P8). Paina lopuksi ENTER-näppäintä.

PAUSE

Mikäli keskeytät harjoituksesi, käyttämäsi ohjelman tiedot säilyvät 5 minuutin ajan mittarin muistissa, jolloin voit jatkaa keskeyttämääsi harjoitustasi. Mikäli keskeytys jatkuu yli 5 minuuttia, mittarin tiedot nollautuvat.

VIKAKOODIT

Mittari antaa tiedon havaitsemastaan toimintahäiriöstä näytölle.

Err 2 Laite ei reagoi ohjaukseen.

Mikäli mittarin näyttöön tulee vikakoodi, sammuta laite minuutiksi ja käynnistä uudestaan. Mikäli virheilmoitus ei poistu, ota yhteyttä laitteen myyjään.

KULJETUS JA SÄILYTYS

Laitetta on helppo kuljettaa pitkin lattiaa kuljetuspyörien varassa työntäen. Siirrä aina laitetta seuraavan ohjeen mukaisesti, sillä väärä nosto- ja siirtotapa voi rasittaa selkää tai aiheuttaa vaaratilanteita.

TÄRKEÄÄ! Muista irrottaa verkkojohto ennen laitteen siirtoa!

Asetu laitteen taakse ja ota toisella kädellä istuinrungosta ja toisella käsituesta kiinni. Nosta laite rungon etuosassa olevien kuljetuspyörien varaan ja siirrä kuljetuspyörien varassa työntäen. Laske laite alas pitäen laitteesta kiinni ja koko ajan laitteen takana pysytellen.

Toimintahäiriöiden välttämiseksi säilytä laitetta mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna.

HUOLTO

E60R:n huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuvien ja -muttereiden kireys.
● Pyyhi laitteesi kaikki osat harjoituksen päätyttyä hikivedestä pehmeällä, imukykyisellä liinalla. Älä käytä liuottimia. Hikivesi voi syövyttää metallia; siksi suosittelemme, että suojaat kaikki katteiden ulkopuoliset metallipinnat esimerkiksi teflon-suojaöljyllä tai autovahalla.
● Älä poista laitteen suojakoteloita paikaltaan.
● Sähkömagneettijarru muodostaa magneettikentän, joka saattaa vioittaa esimerkiksi rannekellon mekanismia tai luotto- tai pankkikorttien magneetintunnistinnauhaa näiden joutuessa välittömään kosketukseen magneettikentän kanssa. Älä koskaan yritä irrottaa tai poistaa sähkömagneettijarrua!
● Sähkömagneettijarrun toiminta perustuu sähkömagneettiseen vastukseen: vastustaso mitataan elektronisesti ja näytetään teholukemana (watt) käyttöliittymän näytöllä. Mittaustavasta johtuen Sinun ei tarvitse kalibroida ergometriäsi, mikäli asennat, huollat ja käytät sitä tämän oppaan ohjeiden mukaisesti.
● Mikäli laite on käyttämättä pidemmän aikaa, voimansiirtohihna voi tilapäisesti muotoutua laitteen voimansiirtopyörien mukaisesti.
Tämä saattaa johtaa hieman epätasaiseen poljintuntumaan, joka kuitenkin katoaa jo muutaman minuutin käytön jälkeen, kun hihna palautuu takaisin normaaliin muotoonsa.

KÄYTTÖHÄIRIÖT

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on yleensä tarpeetonta, sillä vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

TÄRKEÄÄ! Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita laitteesi malli ja sarjanumero (sarjanumerotarran sijainnin näet tämän käyttöohjeen etukannen sisäpuolelta). Ilmoita lisäksi häiriön luonne, laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä.

Mikäli tarvitset laitteeseesi varaosia, ota yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero sekä tarvittavan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Laitteessa saa käyttää vain varaosalistassa mainittuja osia.

TEKNISET TIEDOT

Pituus..........................	165 cm
Leveys	67 cm
Korkeus.......................	100 cm
Paino...........................	63 kg

Tunturin pyöräergometri E60R täyttäää sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/EEC) sekä pienjännitedirektiivin (73/23/EEC) vaatimukset. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-merkinnällä.

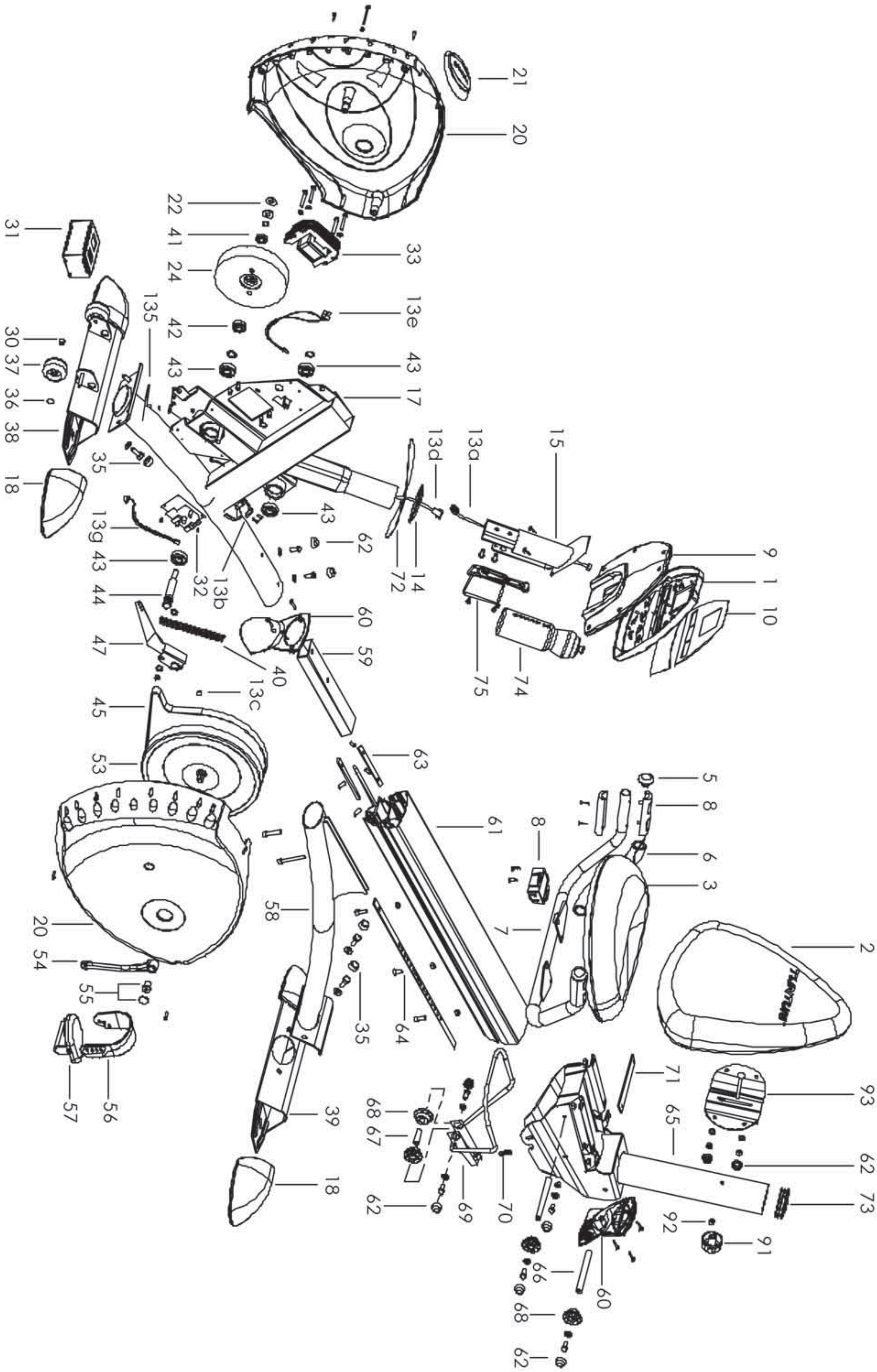
Tunturin pyöräergometri E60R täyttää CEN-tarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (Luokka HA, EN-957, osat 1 ja 5).

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

TÄRKEÄÄ! Ohjekirjan tietoja kuntolaitteen asennuksessa, käytössä tai huollossa on syytä noudattaa erittäin huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- tai huolto-ohjeiden laiminlyönneistä. Mikäli laitteelle tehdään muita kuin Tunturi Oy Ltd:n neuvomia ja nimenomaisesti hyväksymiä toimenpiteitä, laitetta ei saa käyttää!

Toivotamme Sinulle miellyttäviä harjoitushetkiä Tunturi-harjoituskumppanisi kanssa.

1	233 9008	User interface (incl. 9, 10)	1
2	153 9003	Seat back	1
-	M8 DIN 125	Washer	4
-	M8 DIN 934	Nut	4
3	153 9001	Seat	1
-	M8 DIN 985	Nut nylon	2
4	403 0042	Receiver	1
5	533 7039	Plug, no for telem. handle bar	2
-	533 7024	Plug, for telem. handle bar	2
6	213 1004	Handle grip (telem. h. bar 1 pc)	2
7	203 9007	Handle bar, (incl. 5, 6)	1
-	203 9006	Handle bar, hgp (incl. 5,6,8)	1
-	M8 DIN 985	Nut nylon	4
8	403 9017	Telemetric hand pulse	1
-	4,2x16 DIN 7504-K	PT-Screw	2
9	173 9013	User interface lower cover	1
10	423 1126	Membrane	1
13	403 9011	Cable set (incl.13a,13b,13d-13g)	1
13c	403 1026	RPM-magnet	1
14	683 1013	Bezel	1
15	103 9022	Tube	1
-	M8x20 DIN 7380	Screw	2
18	533 1063	Stand plug	4
19	423 9011	Label set	1
20	173 1093	Side cover, LH and RH.	2
-	KB 40x20 WN-1411	PT-Screw	4
21	533 9022	Plug	1
22	653 1017	Nut	2
-	12x18x05 DIN 988	Washer	1
24	303 9003 E5R	Flywheel	1
-	17x24x1,5 DIN 988	Washer	1
30	503 1026	Fastener	2
31	403 1087EU	Transformer 24VDC, EUR	1
-	403 1087GB	Transformer 24VDC, GB	1
-	403 1087USA	Transformer 24VDC, USA	1
-	403 1087JPN	Transformer 24VDC, JPN	1
-	403 0047EU	Transformer 24VDC, AUS	1
-	403 1116AUS	Main cable, AUS	1
32	403 1083	Control card, compl.	1
-	M3x10 DIN 7985	Screw	2
33	403 1082	El. magnet	1
-	M6x50 DIN 931	Screw	4
-	M6 DIN 125	Washer	4
*35	533 1064	M10 plug	4
36	673 500 88	Snap locking	2
37	533 1048	Wheel	2
38	103 1057	Front support	1
-	103 1058	compl. (incl. 18, 36, 37, 92)	1
*D -	M10 DIN 125	Washer	2
*C -	M10x25 DIN 933	Screw	2
39	103 9019	Rear support	1
*D -	M10 DIN 125	Washer	2
*C -	M10x25 DIN 933	Screw	2
40	643 104 89	Spring	1
41	523 504 84	Bearing, flywheel	1
42	523 1010	Bearing, flywheel	1
43	523 409 85	Bearing	4
44	343 1010	Flywheel axle	1
45	443 9003	Transmission belt	1
47	513 9002	Belt tightener frame	1
-	12x18x1 DIN 988	Washer	2
-	10 DIN 471A	Retaining	1
53	263 1007	Pulley	1
-	17 DIN 471A	Retaining	1
54	353 1005 1	Crank, RH	1
-	353 1004 1	Crank, LH	1
55	653 0073	Screw-plug	2
56	363 0011	Pedal band, pair	1
57	363 0010	Pedal, pair (incl. 56)	1
58	103 9023	Rail support	1
*A -	M8x40 DIN 912	Screw	1
*B -	M8x65 DIN 912	Screw	1
59	103 9009	Inner tube	1
*F -	M8 DIN 125	Washer	2
*E -	M8x20 DIN 933	Screw	2
60	173 9014	Rear plug	1
-	M4x25 DIN 7500C	Screw	3
60	173 9015	Front plug	1
-	M4x25 DIN 7500C	Screw	3
61	103 9011	Seat rail	1
*62	533 1065	M8 plug (* 6 pcs)	14
63	503 9009	Fastener plate	2
-	M8x20 DIN 913	Screw	4
64	503 9008	Adjusting plate	1
-	M8x20 DIN 912	Screw	2
-	M8x20 DIN 7991	Screw	1
-	M8 DIN 934	Nut	3
65	153 9009	Seat frame	1
-	M8 DIN 934	Nut	2
-	652 133 74	Washer	2
-	M8x16 DIN 933	Screw	2
66	343 9004	Axle, upper	2
67	343 9005	Axle, lower	1
68	533 9013	Roller	6
-	652 133 74	Washer	6
-	M8x20 DIN 933	Screw	6
69	213 9004	Locking lever	1
70	643 9003	Spring	1
71	433 9004	Spacer	1
72	433 1025	Front cover	1
73	533 9021	Plug	1
74	453 9002	Bottle	1
75	592 9002	Bottle holder	1
*I 91	533 1062	Locking knob	1
*G -	M8x80 DIN 603	Screw	1
*H 92	72 0813 100 1	Sleeve (* 1pc)	3
93	503 9014	Fastener plate	1
135	433 1026	Plate	1
-	M5 DIN 934	Nut	1
*	553 9005	Assembly kit (incl. *)	1
*	553 0002	Box spanner	1
*	556 0003	Screw driver	1
*	556 031 00	Allen key 5mm	1
*	556 0001	Allen key 6mm	1
*	553 100 88	Multihole wrench	1
-	583 9005	Owner's manual	1
-	583 0006	Warranty booklet	1


21
20
22
41
24
31
33
13e
135
30
37
36
38
42
43
43
17
35
18
13d
13a
15
9
1
10
13g
43
44
32
13b
43
62
72
14
60
59
75
74
47
40
13c
45
53
63
5
8
61
8
6
3
20
54
55
58
7
2
35
64
57
56
39
18
71
93
65
68
67
62
62
69
70
73
92
91
66
60
68
62

www.tunturi.com



TUNTURI®

THE MOTOR – *it's you.*

TUNTURI OY LTD

P.O.BOX 750, FIN-20361
Turku, Finland
Tel. +358 (0)2 513 31
Fax +358 (0)2 513 3323

www.tunturi.com

583 1031 C